

# LE P'TIT JOURNAL

Printemps 2013

Vol. XX- N° 2



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

[www.ainecd.org](http://www.ainecd.org)

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

## Rapprochement intergénérationnel en danger !



Marchethon 2008



Plaque commémorative 2008

Nous tenons à informer nos membres, bénévoles et partenaires, que depuis **juin 2011**, les activités intergénérationnelles entre l'École primaire Félix-Leclerc et le Centre des Aînés CDN sont en veilleuse.

Dès **1993**, le Centre des Aînés CDN organisait, en collaboration avec l'École Félix Leclerc, des activités visant à rapprocher les aînés et les élèves de cette école. Les objectifs étaient d'échanger, de créer des liens et de favoriser le rapprochement intergénérationnel. Plusieurs projets ont été réalisés ensemble, notamment du théâtre et une chorale. Pour souligner le mérite de cette collaboration, un *Trophée L'amitié n'a pas d'âge* a même été décerné en 1997 aux deux participants.

En **mai 2008**, le Centre et l'École Félix-Leclerc ont célébré le 15<sup>e</sup> anniversaire du rapprochement intergénérationnel par la plantation d'un arbre et la pose d'une plaque, au Parc Kent, dans un endroit du beau nom d'« Oasis intergénérationnelle ». Cet arbre et la plaque ont été offerts par l'Arrondissement Côte-des-Neiges/Notre-Dame-de-Grâce. Le maire d'alors, M. Michael Applebaum, et les conseillers municipaux étaient présents à l'événement ainsi que M. Frédéric Back, cinéaste bien

connu qui avait accepté d'être le Président d'honneur de ce 15<sup>e</sup> anniversaire !

Plusieurs membres du Centre ont partagé leur savoir-faire et accompagné régulièrement les jeunes dans diverses activités à caractère pédagogique : aide aux devoirs, coup de pouce en lecture, heure du conte, bibliothèque, sorties académiques, etc. À travers le programme intergénérationnel, d'importants liens d'amitié se sont tissés.... (Suite page 2)

Mais l'arrivée de la nouvelle direction à la tête de



Plantation de l'arbre par M. Back et M. Applebaum

**Collaborateurs**

Stéphanie Bédard  
Jocelyne Brûlé  
Paulette Crespin  
Jacqueline Destez  
Robert Lebeau  
Élisabeth Petit  
Roger Risasi

**Coordination  
et  
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  
Jacqueline Destez, vice-présidente  
Renée Martel, secrétaire  
Maurice Garançon, trésorier  
Gisèle Ph-Reboux, conseillère  
Huguette Houle, 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: 14 juin 2013**

*(Suite de la page 1)*

l'École Félix-Leclerc en septembre 2011, a fait basculer l'élan de collaboration qui existait, depuis dix-huit ans, entre les deux institutions, malgré notre volonté et nos tentatives de continuer à travailler ensemble.

Nous lançons donc un vibrant appel à toutes les Écoles du quartier: le Centre des Aînés CDN est toujours ouvert au rapprochement intergénérationnel entre les jeunes et les aînés. Ce serait dommage de ne pas profiter de ce que peuvent apporter les plus âgés aux plus jeunes et réciproquement.

**Roger Risasi, directeur général**

## Nouvelles du Conseil d'administration



Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges est l'occasion d'évaluer 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 mieux répondre aux besoins de nos membres et des aînés de notre milieu.

**L'Assemblée générale annuelle aura lieu au Centre des Aînés CDN, le mercredi 22 mai 2013, à 10 h 00.**

**Un poste est à pourvoir** cette année : celui de représentant des membres. Cette personne continuera le mandat de Monsieur Jean-Claude Trudel, conseiller, qui vient de déménager hors de Montréal.

Tout membre en règle peut poser sa candidature si vous êtes motivé à travailler à la promotion de la mission du Centre, n'hésitez pas. La direction du Centre pourra vous remettre le formulaire de mise en candidature. Pour vous porter candidat, vous devez le faire parvenir dûment complété, au secrétariat, au plus tard **le mardi 14 mai 2013, à 16 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 organisme.

**Roger Risasi, directeur général**

## Parlons Santé

### Programme P.I.E.D. Nécessaire pour mon équilibre !



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

*Hâtez-vous,  
le nombre de place est limité !*

**L**e 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 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).

La prochaine session aura lieu du **3 avril au 19 juin 2013**.

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*



## De notre Caisse

Soyez assurés que les dirigeants, gestionnaires ainsi que le personnel continueront en 2013 de consacrer leur compétence, leur professionnalisme et leur énergie à faire de votre coopérative financière une institution qui, avec l'appui de l'ensemble des composantes du Mouvement Desjardins, sait vous accompagner dans la gestion de vos finances personnelles, quels que soient vos besoins, et qui, au quotidien, met l'argent au service des gens et de la collectivité.



**Desjardins**  
Caisse des Versants  
du mont Royal

Un seul numéro : **514 274-7777**

#### Siège social

1145, avenue Bernard  
Outremont, Québec H2V 1V4

#### Services de gestion des avoirs

1155, avenue Bernard  
Outremont, Québec H2V 1V5

#### Centre de services Côte-des-Neiges

5480, chemin de la Côte-des-Neiges  
Montréal, Québec H3T 1Y5

#### Centre de services Saint-Enfant-Jésus

5036, boulevard Saint-Laurent  
Montréal, Québec H2T 1R7



Nous vous recommandons  
de participer aux travaux  
de recherche de l'IUGM.

Pour toute information,  
contactez :

**Madame Nadia Jaffer**  
Tél. : 514- 340-3540, poste 4160

## Mot du président



Chers membres,

**L**e printemps se pointe déjà à l'horizon. Après cette saison hivernale qui fut très rude, nous espérons enfin que le doux temps se montrera le bout du nez.

Nous sommes déjà au début du troisième trimestre de nos activités. Cette nouvelle session **printemps-été 2013** s'annonce des plus intéressantes : voyages, danse en ligne, cercle de lecture, Tai-chi, Qi Gong, Yoga, cours d'espagnol, cours de spiritualité, sorties etc.

Sans oublier nos dîners communautaires plus animés que jamais. Les membres de notre équipe permanente, nos professeurs et nos animateurs hors pair sauront par leur dynamisme vous divertir 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.

En terminant : "**Sachez que les plus grands bonheurs sont parfois faits de toutes petites choses**".

Mes amitiés à toutes et à tous.

**Robert Lebeau**, président

## Service d'impôt 2013 pour l'année 2012

**P**our la **19<sup>e</sup> 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 fourni cette année encore par une 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 \$
* personne à charge supplémentaire	2 000 \$
* un adulte avec un enfant	26 000 \$
* chaque personne à charge supplémentaire	

\*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 (2011)
- Tous les feuillets T (2012)
- Les reçus médicaux (2012)
- Les formulaires de déclaration de revenus (2012).

**Le Service d'impôt se tiendra  
au Centre-des-Aînés CDN  
6585, ch. de la Côte-des-Neiges  
Le mardi 2 et le mercredi 3 avril 2013  
de 9 h à 12 h et de 13 h à 15 h 30**

**Veillez prendre rendez-vous  
le plus tôt possible, au 514-344-1210  
Pour les membres seulement !!!**

## Faire du bénévolat, c'est bon pour la santé !

**L**a *Semaine de l'action bénévole 2013*, fêtée dans toute la province de Québec, aura lieu du **21 au 27 avril 2013**. Durant cette période, la majorité des organismes vont rendre hommage à tous leurs bénévoles pour leur implication auprès de la communauté.

Ainsi, au fil des ans, s'est ancré, dans les habitudes du Centre des Aînés CDN, le désir de reconnaître le travail de ses bénévoles et de les remercier à sa manière durant cette Semaine nationale particulière.

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

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

**Roger Risasi**, *directeur général*



## Campagne annuelle de financement 2013

**L'**arrivée du printemps vient nous rappeler le rendez-vous annuel que nous avons avec tous ceux qui soutiennent financièrement notre organisme.



Le coup d'envoi de la campagne annuelle de financement débutera, comme d'habitude, à partir de la *première semaine* du **mois d'avril 2013**, par l'expédition 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 à notre action indispensable et les inviter à répondre à notre appel, même modestement.

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*

## Messages de Jocelyne (coordonnatrice)

### **DORMEZ-VOUS? Z.z.z...**

**AVEZ-VOUS DES PROBLÈMES DE SOMMEIL ???  
A QUOI SERT LE SOMMEIL ???  
TRUCS POUR MIEUX DORMIR !!**

**ATELIER-CONFÉRENCE LE 23 AVRIL À 13 H 30 AVEC LE GROUPE-HARMONIE.**  
Voir programmation page 7

### **Programme Qualité Logi-être Pour la qualité de vie en résidences privées !!! Mardi 14 mai, 13 h 30, Gratuit !!!**



Le programme Logi-être est un programme d'amélioration continue de la qualité destiné aux résidences privées pour aînés en collaboration avec le réseau FADOQ. Un programme adapté selon votre réalité.




*Vous songez prochainement ou dans quelques années  
habiter en résidence privée? Vous aimeriez faire un choix éclairé ?  
**Venez nous rencontrer !!!***



*Vous avez des idées d'ateliers  
ou de conférences ???  
Vous connaissez un passionné de voyages qui aimerait nous parler de ses découvertes ?  
Vous aimeriez discuter de certains sujets ??*

***Les mardis-conférences sont là pour vous !  
Venez me donner vos idées et suggestions !***

**ACTIVITÉS DE GROUPE : Carte de membre obligatoire 15\$  
valide du 1<sup>er</sup> septembre 2012 au 31 août 2013**

LUNDI	MARDI	MERCREDI
<p><b>Scrabble duplicate</b> <i>Huguette Houle</i></p> <p>Lundi 12 h 45 -15 h 30 8 avril au 17 juin Coût : 1 \$</p> <p><i>Réservé aux membres</i></p>	<p><b>Mardi-Conférence</b> 13 h 30 -16 h 00</p> <p align="center"><b>23 avril</b></p> <p><b>Atelier-conférence sur le sommeil</b></p> <p>A quoi sert le sommeil ? Sommeil chez les aînés Alcool, médicaments et sommeil Trucs pour améliorer le sommeil</p> <p><i>Avec le Groupe Harmonie</i></p>  <p>Coût:  1.00</p>	<p><b>Pratique de Tai-chi</b> <i>Madeleine Hirou</i> 10 avril au 19 juin Mercredi 9 h 30 - 10 h 30 Coût : 1 \$</p> <p><i>Réservé aux participants des cours de T.C.</i></p>
VENREDI		JEUDI
<p><b>Cercle de lecture</b> <i>Hélène Couillard</i> <i>1<sup>er</sup> vendredi de chaque mois</i></p> <p>13 h 30 -15 h 30 Coût : 1 \$</p> <p>Début: 5 avril <i>Réservé aux membres</i></p>		<p><b>Dîners communautaires</b> <i>Centre de ressources communautaires 6767, ch. de la Côte-des-Neiges Local 602</i></p> <p><b>Tous les jeudis à midi Repas réguliers</b> 6 \$ membre/ 7 \$ non-membre</p> <p>Réservation nécessaire jusqu'au mardi (12 h ) ***</p> <p>Pas de repas : 2 mai et 6 juin Dernier repas : 13 juin</p> <p align="center">♪</p> <p><b>Repas de Pâques : 11 avril</b> avec l'artiste Lyne Raïche <b>Repas de fête !!!</b> <i>Centre de ressources communautaires 6767, ch. de la Côte-des-Neiges Grande salle au rez-de-chaussée</i></p> <p>10 \$ membre/ 12 \$ non-membre * <b>Nombre de places limité !!!</b></p>
VENREDI		
<p><b>Pratique danse en ligne</b> <i>Michèle Ravette</i></p> <p>Vendredi 13 h - 14 h 30</p> <p>12 avril au 14 juin Coût 1 \$</p>		
JEUDI		
<p><b>Pratique de Tai-chi et Qi Gong</b> <i>au Parc Kent</i> Jeudi 9 h 30 -11 h 30 <i>À partir du jeudi 4 juillet</i></p> <p align="center"><b>Gratuit !!!</b></p> <p><i>Sujet à changement sans préavis</i></p>	<p align="center"><b>14 mai</b></p> <p><b>Programme Qualité Logi-être avec la FADOQ Pour la qualité de vie en résidences privées</b></p>  <p>GRA- TUIT !!!</p>	

**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 25 au 28 mars 2013

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI
<b>Conversation française</b> <i>Michel De Celles</i>  14 h 30 - 16 h 8 avril au 17 juin 10 \$ - réservé aux membres	<b>Danse en ligne</b> <i>Jocelyne Kwok Choon</i>  <b>Débutant</b> 10 h 30 - 12 h 45 \$ membre / 55 \$ non-membre (10 cours de 1 h 30 )  <b>Intermédiaire 1<sup>e</sup> année</b> 13 h - 14 h 30 (10 cours de 1 h 30 ) 45 \$ membre/ 55 \$ non-membre 26 mars au 11 juin	<b>Spiritualité à saveur évangélique</b> <i>Soeur Denise Lavoie</i>  9 h 30 - 11 h 30 20 \$ membre/30 \$ non-membre  10 avril au 29 mai
LUNDI et MERCREDI	MARDI ou VENDREDI	JEUDI
<b>Programme P.I.E.D. (2 groupes)</b> <b>Lundi</b> Groupe 1- 10 h -11 h Groupe 2- 11 h -12 h <b>et</b> <b>Mercredi</b> Groupe 1- 9 h -10 h 30 Groupe 2- 10 h 30-12h  10 \$ membre/20 \$ non-membre 3 avril au 19 juin <i>Admissibilité après évaluation par le professeur</i>	<b>Aquaforme</b> (10 cours) <i>Oulaya Khalil</i>  <b>Mardi</b> 10 h 30 - 11 h 30 9 avril au 11 juin <b>OU</b> <b>Vendredi</b> 10 h 30 -11 h 30 12 avril au 14 juin  40 \$ membre/ 50 \$ non-membre Lieu : Centre sportif CDN 4880, Van Horne <i>Maximum 12 places</i>	<b>Espagnol</b> <i>Céline Locas</i>  <b>Intermédiaire</b> 13 h 30 -15 h 20 \$ membre/30 \$ non-membre  <i>Maria Fernandez</i>  <b>Débutant 2</b> 13 h 30 - 15 h  <b>Avancé</b> 9 h 30 - 11 h 30  20 \$ membre/30 \$ non-membre 11 avril au 13 juin
LUNDI et JEUDI	MERCREDI et VENDREDI	JEUDI
<b>Tai-chi</b> <i>Phan Ngoc</i>  <b>Débutant</b> 9 h - 9 h 55 45 \$ membre /55 \$ non-membre  <b>Avancé</b> 10 h -10 h 55 45 \$ membre / 55 \$ non-membre  <b>Qi Gong</b>  11 h -12 h 45 \$ membre / 55 \$ non-membre  8 avril au 20 juin	<b>Yoga adapté (sur chaise)</b> <i>Annie Courtecuisse</i> (10 cours)  13 h 30 -14 h 30 3 avril au 3 mai  25 \$ membre/ 35 \$ non-membre	<b>Zumba Gold 50 + Étirements /Tonus</b> <i>Candy Ventura</i> 10 h 45 -11 h 45 11 avril au 13 juin  40 \$ membre/50 \$ non-membre Lieu : Centre sportif CDN 4880, Van Horne <i>20 minutes zumba + 40 minutes étirements</i>
JEUDI et VENDREDI		
<b>Tai chi Intermédiaire</b> <i>Phan Ngoc</i>  Jeudi 12 h -13 h et Vendredi 10 h -11 h 11 avril au 14 juin 45 \$ membre /55 \$ non-membre		

## SORTIES À MONTRÉAL : EN MÉTRO

### Mercredi 17 avril Église du Gesù

(1200, rue de Bleury)



L'Église du Gesù (Jésus en Italien) tient son nom d'une église de Rome où est enterré Saint Ignace de Loyola, fondateur des Jésuites. Construite en 1865, elle est l'une des plus anciennes églises de Montréal. Elle fut reconnue « bien culturel », au même titre que le théâtre situé dans ses fondations en 1975. Visite-guidée de l'église et possibilité de visite du théâtre, dépendant des événements en cours.

Départ de groupe : 12 h 30 métro CDN (côté église)  
Coût : 10 \$ membre / 15 \$ non-membre  
Inscription : du 25 mars au 10 avril 2013

### Mercredi 29 mai Visite guidée Parc Lafontaine et Bistro Espace La Fontaine

(3819, rue Calixa-Lavallée)



Le Parc Lafontaine est l'un des grands parcs urbains de Montréal. Il est le plus visité et ce, pour de multiples raisons. Des monuments en l'honneur de grands personnages, des événements culturels, des activités extérieures et plus encore. Avec un guide de Kaléidoscope. (Visite de 10h -12h).

#### Et (au choix)

Dîner au nouveau restaurant Espace La Fontaine. Menu du midi environ 15 \$.  
(le repas est facultatif et non-inclus dans le coût.)

Départ de groupe : 9 h métro CDN (côté église)  
Coût (visite seulement) : 20 \$ membre / 25 \$ non-membre  
Inscription : du 25 mars au 22 mai 2013

### Mercredi 26 juin Le Petit Navire



#### ♪ Il était un petit navire...♪

Explorez le Canal-de-Lachine sans pollution et sans bruit à bord d'un bateau à propulsion électrique !  
Balade de deux heures qui nous fera vivre une expérience unique et originale.  
(Service de bar sur le bateau).

Départ 13 h 15, Quai Jacques-Cartier, Vieux-Port.

Départ de groupe : 12 h métro CDN (côté église)  
Coût : 40 \$ membre / 45 \$ non-membre  
Inscription : du 25 mars au 12 juin 2013

\*\*\*MAXIMUM 24 PASSAGERS

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 19 juin Seigneurie de l'Île Ronde (Saint-Sulpice)

**Allons compléter nos connaissances sur l'histoire du Fleuve St-Laurent** lors d'une excursion commentée en bateau dans l'archipel de Verchères. Nous découvrirons ensuite le site mémorable de l'Île Ronde où nous serons accueillis par un personnage de l'époque de la Nouvelle-France, pour nous raconter l'histoire des îles et de leurs habitants de 1709 à nos jours.

**Le forfait comprend :** Voyage en autobus intermédiaire, déplacement maritime en navette fluviale, excursion en bateau et visite historique commentée de la Seigneurie de l'Île Ronde. Visite de l'église Saint-Sulpice. Repas table d'hôte au restaurant Bella Stella, (soupe, salade, choix de pâtes ou de viandes, dessert, thé ou café.)

Départ	: 10 h	Mc Donald's ( CDN / Linton )
Retour	: 18 h	Métro CDN et Mc Donald's
Coût	: 65 \$ membre /	75 \$ non-membre
Inscription	: du 25 mars au 19 mai 2013	



### Mercredi 3 juillet Ferme Guyon (Chambly)



**La Ferme Guyon c'est :**

**Une ferme horticole** qui produit différentes catégories de plantes indigènes et exotiques, fines herbes, fleurs comestibles etc...

**Une ferme pédagogique** qui est un lieu d'apprentissage où les petits comme les grands sont directement en contact avec les animaux de la ferme.

**Une papillonnerie** de centaines de papillons en liberté de 40 à 60 espèces différentes.

**Allons renouer avec la terre pour une journée d'explorations et de découvertes !!!**

**Le forfait comprend :** Voyage en autocar de luxe, visite de la papillonnerie, repas-menu du terroir, visite de la ferme pédagogique, pause-café et visite du marché du terroir.

Départ	: 9 h 30	Mc Donald's ( CDN / Linton )
Retour	: 16 h	Métro CDN et Mc Donald's
Coût	: 65 \$ membre /	75 \$ non-membre
Inscription	: du 25 mars au 26 juin 2013	

<b>Fiche d'inscription - Printemps 2013</b>						
<b>Carte de membre OBLIGATOIRE VALIDE du 01-09-12 au 31-08-13</b>					<b>15 \$</b>	
Nom :		Prénom :				
Adresse :		app.:		Code postal :		<b>Usage interne</b>
Ville :		Téléphone :			<b>Date :</b>	
Date de naissance :				<b>Reçu : #</b>		
Numéro carte de membre		Renouvellement		Nouvelle adhésion		
						15 \$ 15\$
<b>Cours</b>	<b>Journée</b>	<b>Horaire</b>	<b>membre</b>	<b>N-membre</b>	<b>Chèque</b>	<b>Comptant</b>
Aquaforme mardi	Mardi	10h 30-11h 30	40 \$	50 \$		
Aquaforme vendredi	Vendredi	10h 30-11h 30	40 \$	50 \$		
Conversation française	Lundi	14h 30-16 h	10 \$	20 \$		
Danse en ligne, débutant (10 cours)	Mardi	10h 30- 12h	45 \$	55 \$		
Danse en ligne inter.1 <sup>e</sup> année (10 cours)	Mardi	13h - 14h 30	45 \$	55 \$		
Espagnol intermédiaire	Jeudi	13 h 30- 15 h	20 \$	30 \$		
Espagnol débutant 2	Jeudi	13h 30 - 15h	20 \$	30 \$		
Espagnol avancé	Jeudi	9h 30 - 11h 30	20 \$	30 \$		
Programme P .I.E.D. Groupe 1	Lundi 10h -11h	Mer.9h-10h 30	10 \$	20 \$		
Programme P .I.E.D. Groupe 2	Lundi 11h - 12h	Mer.10h 30-12h	10 \$	20 \$		
Qi Gong	Lun. et jeu	11h-12h	45 \$	55 \$		
Tai-chi débutant	Lun. et jeu	9 h- 9h 55	45 \$	55 \$		
Tai-chi intermédiaire	Jeu.12h -13h	Ven10h-11h	45 \$	55 \$		
Tai-chi avancé	Lun.et jeu	10 h-10h 55	45 \$	55 \$		
Spiritualité à saveur évangélique	Mercredi	9h 30- 11h 30	20 \$	30 \$		
Yoga sur chaise	Mer. et Ven.	13h 30-14h 30	25 \$	35 \$		
Zumba Gold 50 + Étirements/Tonus	Jeudi	10h 45-11h 45	40 \$	50 \$		
<b>Sorties/excursions</b>	<b>Journée</b>	<b>Horaire</b>	<b>membre</b>	<b>non-membre</b>	<b>Chèque</b>	<b>Montant</b>
Église de Gesù	Mer. 17 avril	12h 30	10 \$	15 \$		
Parc Lafontaine	Mer. 29 mai	9h	20 \$	25 \$		
Seigneurie de l'Île Ronde	Mer.19 juin	10h- 18h	65 \$	75 \$		
Le Petit Navire	Mer. 26 juin	12h	40 \$	45 \$		
Ferme Guyon	Mer. 3 juillet	9h 30- 16h	65 \$	75 \$		
<b>Cochez votre choix d'activités : Carte de membre obligatoire</b>						
<b>Activités de groupe</b>	<b>Coût / séance</b>	<b>Journée</b>	<b>Horaire</b>	<b>Cochez</b>		
Scrabble duplicate	1 \$	Lundi	12h 45- 15h 30		Réservé aux membres	
Pratique de danse	1 \$	Vendredi	13h -14h 30		Réservé aux inscrits du cours de D. en L.	
Pratique Tai-chi	1 \$	Mercredi	9h 30 -10h 30		Réservé aux inscrits du cours T-C	
Cercle de lecture	1 \$	Vendredi	13h 30 -15h 30		Réservé aux membres	
Mardi-conférence	1 \$ et plus	Mardi	13h 30 -15h 30		Membre / Non-Membre	
Après la période du 25 mars au 28 mars 2013, le Centre se réserve le droit de refuser les inscriptions.						
<b>Guide d'inscription au verso</b>						

## **Guide d'inscription – printemps 2013**

### **INSCRIPTION AUX COURS**

- Date :** 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<sup>e</sup> 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<sup>er</sup> avril 2012 au 31 mars 2013).  
**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.

### **INSCRIPTION 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, directeur général**

<b>Fiche d'inscription</b>	<b>Il est très important de compléter la fiche d'inscription</b> avant de vous présenter au secrétariat.
<b>Inscription par la poste</b>	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 <b>Centre des Aînés CDN</b> .

## Travail de milieu et jumelage intergénérationnel



Les résidents du HLM Isabella



Les élèves de l'École Notre Dame des Neiges chantent

Depuis 2010, le Centre des Aînés CDN intervient de façon continue dans le domaine de travail de milieu auprès des aînés vulnérables et isolés, vivant dans les habitations à loyer modique (HLM).

La vulnérabilité chez les personnes âgées est un concept complexe à définir étant donné que ses causes peuvent être multiples et variées. L'absence d'un réseau social solide est un facteur de vulnérabilité. Notons également que la perte d'autonomie et l'isolement social en sont des causes majeures.

Ainsi, à travers son projet de travail de milieu, le Centre des Aînés CDN définit des stratégies d'intervention afin de contrer l'isolement et l'exclusion sociale chez les aînés fragiles.

En décembre 2012, la **Caisse Desjardins des Versants du mont Royal** nous a contactés pour organiser une activité de jumelage inter-

générationnel entre les aînés vivant en HLM et **les élèves de l'École Notre-Dame-des-Neiges**.

Soixante jeunes du primaire motivés et une enseignante de musique passionnée ont produit gracieusement un petit spectacle de Noël aux **Habitations Isabella et Goyer, le 17 décembre 2012**. Les élèves ont remis également des cartes de Noël aux aînés

Ce genre d'activités aide à contrer l'exclusion sociale et la solitude des personnes âgées durant la période des fêtes, tout en permettant de sensibiliser les jeunes au phénomène de l'isolement, mais aussi au respect de nos aînés.

**Roger Risasi, directeur général**

### Pour vous faire rêver...

Jacqueline Destez (vice-présidente du C.A.) vous propose ce beau poème de **Charles d'Orléans** (1394 ~/1465) pour vous faire oublier les bourrasques hivernales et les chutes de neige qui vous retiennent à la maison !

Charles d'Orléans écrivit « *Printemps* » lors de son séjour de 25 ans en Angleterre où il demeura prisonnier faute de trouver quelqu'un pour payer sa rançon ! Il put enfin regagner Blois en 1440 et faire de sa cour un centre raffiné. Son œuvre fort riche ne compte pas moins de 400 rondeaux, 131 chansons, 102 ballades, sans compter ses poèmes en anglais.

Ce rondeau (*Printemps*), mis en musique par Debussy, reste le plus aimé pour sa simplicité et son thème : la venue du printemps.

### Printemps

Charles d'Orléans

*Le temps a laissé son manteau.  
De vent, de froidure et de pluie,  
Et s'est vêtu de broderie,  
De soleil luisant, clair et beau.*

*Il n'y a bête, ni oiseau  
Qu'en son jargon ne chante ou crie :  
Le temps a laissé son manteau  
De vent, de froidure et de pluie.*

*Rivière, fontaine et ruisseau  
Portent en livrée jolie,  
Gouttes d'argent d'orfèvrerie,  
Chacun s'habille de nouveau :  
Le temps a laissé son manteau.*

## Salon des Aînés à Côte-des-Neiges



L'arrivée du printemps vient nous rappeler qu'il est temps de sortir de notre isolement de la saison hivernale et de chercher à nous informer sur **les différents services et ressources** de notre milieu, proposés au **Salon des Aînés**.

L'instigateur du projet est le CSSS de la Montagne en collaboration avec les organismes communautaires du quartier : Baluchon Alzheimer, Centre de bénévolat Côte-des-Neiges, Centre de bénévolat SARPAD, Centre de Jour Évasion, La Grande Vardrouille et le Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

Cette année 2013, le « **Salon des Aînés** » aura lieu **le jeudi 09 mai 2013, de 13 h à 16 h 00,** au **Centre de ressources communautaire Côte-des-Neiges** (6767, chemin de la Côte-des-Neiges, à côté de la bibliothèque interculturelle)

Le Centre des Aînés CDN tiendra un kiosque comme les autres organismes du milieu. Au menu : visite des kiosques par les aînés, collation, spectacle musical, conférence, témoignage, film, etc. Nous comptons sur votre présence lors de cet événement. Venez nombreux. N'oubliez pas d'amener aussi vos connaissances afin qu'elles constatent tout ce que peut leur offrir votre Centre.

**Roger Risasi, directeur général**

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

### Suivi des rencontres en « **Spiritualité à saveur évangélique** »

La tasse au fil des années ...

Cette démarche spirituelle est ouverte à toute personne qui est en recherche de sérénité et de liberté intérieure et désire vivre en harmonie dans toutes les dimensions de son être.

Bienvenue à qui veut se faire ce cadeau et comprendre les défis de son âge en lien avec sa croissance humaine et spirituelle.

**Sœur Denise Lavoie, Smnda**

Les cours ont lieu le mercredi de 9 h 30 à 11 h 30,  
du 10 avril au 29 mai 2013



### Horaire d'été

**Lundi au jeudi : 9 h à 16 h**  
**Vendredi : 9 h à 12 h**  
du 25 juin au 30 août 2013



## Quelques points à savoir autour d'un décès ...

Le 29 janvier, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges a organisé en collaboration avec le Centre Dignité une séance d'information sur les pré-arrangements funéraires et autres questions juridiques que pose la mort de quelqu'un. La rencontre avec une notaire fut fort instructive et nous avons pu préciser nos connaissances.

- Par exemple, **les contrats peuvent être annulés** avec une pénalité de 10%. Les héritiers ont le droit de demander des funérailles moins onéreuses et donc de récupérer une partie des pré-arrangements s'ils le désirent ! Un peu sordide ? Hélas ! oui ! Mais là où il ya de l'homme, il y a de l'homme, comme disait Montaigne ! Il est donc conseillé de préciser dans le contrat que rien ne doit être modifié, si on souhaite qu'il en soit ainsi.
- **Le testament olographe** (écrit à la main) coûte cher aux héritiers car il faut le faire vérifier et homologuer. Il en est de même pour **le testament devant deux témoins**. De plus, il faut que les deux témoins soient encore vivants au moment de l'ouverture, donc, évitez de prendre n'importe qui. Il reste **le testament notarié**, semble-t-il le meilleur, selon la notaire.
- Contrairement à l'Europe, on peut au Canada déshériter qui on veut, même ses propres enfants.
- Au moment du décès, tout ce qui est à la banque est gelé. Le testament ne doit donc pas être mis dans un coffre bancaire, mais dans un endroit accessible connu de quelqu'un.
- Bien entendu, on peut faire plusieurs testaments mais seul le dernier est pris en considération. Attention ! Si vous ajoutez *un codicille* (= modification), celui-ci doit être également vérifié par le tribunal, ce qui entraîne des frais.
- L'assurance - vie est exclue de la succession, donc les bénéficiaires peuvent renoncer à la succession (pour cause de dettes élevées, par exemple) et toucher cette assurance sur laquelle il n'y a pas d'impôt.

Vous le voyez, on n'imagine pas toujours ce qui peut se passer après notre disparition ! L'information sur ce sujet n'est donc pas inutile...

Élisabeth Petit



### Ligne Référence-aînés

Un service dont tout le monde peut avoir besoin

Vous avez **plus de 65 ans** ?

Vous cherchez un renseignement ?

Vous voulez garder l'anonymat ? Vous ne

voulez pas parler à une boîte vocale ?

Un guichet unique dans le Grand Montréal !

**Ligne Référence-aînés : 514 - 527-0007**

Un coup de cœur pour ce numéro qui paraît pouvoir satisfaire la majorité des demandes des aînés.


### Vacances d'été et congés

Le Centre des Aînés sera fermé :

<b>Pâques</b>	:	29 mars au 1 <sup>er</sup> avril (vendredi & lundi)
<b>Fête des Patriotes</b>	:	20 mai (lundi)
<b>Fête nationale</b>	:	24 juin (lundi)
<b>Fête du Canada</b>	:	1 <sup>er</sup> juillet (lundi)


\*\*\*\*

**Vacances d'été : du 22 juillet au 18 août**



**Pierre Arcand**  
Député de Mont-Royal


5005, rue Jean Talon Ouest  
Bureau 326  
Montréal, Québec  
H4P 1W7  
Tél. : 514-341-1151



**THOMAS MULCAIR**  
DÉPUTÉ D'OUTREMONT  
CHEF DE L'OPPOSITION OFFICIELLE




3333, Ch. Queen-Mary, bur. 310  
Montréal, Québec, H3V 1A2  
Téléphone : 514 736-2727

**Raymond Bachand**  
Député d'Outremont

Porte-parole de l'Opposition officielle  
en matière de finances

5450, ch. de la Côte-des-Neiges  
Bureau 115  
Montréal (Québec)  
H3T 1Y6  
Tél.: 514-482-0199



VOTRE ÉPICIER



LE MARCHÉ DU VILLAGE  
CÔTE-DES-NEIGES ENK

COMMANDES TÉLÉPHONIQUES

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

5415 rue Gatineau (coin LaCombe)  
Montréal H3T 1X4

À deux pas de:  
CÔTE-DES-NEIGES

TÉL: (514) 735-3611

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

**Besoin de conseils  
en santé ?**

**Info-Santé est là  
24 heures par jour,  
7 jours par semaine  
Appelez le 8-1-1**

\*\*\*

Venez visiter le site Internet  
du CSSS de la Montagne  
vous y trouverez plein d'information  
[www.csssdelamontagne.qc.ca](http://www.csssdelamontagne.qc.ca)



**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*



**Sandra Wong**  
Conseillère aux familles en préarrangements

4525, chemin de la Côte-des-Neiges  
Montréal (Québec)  
H3V 1E7  
Tél.: 514-342-8000

Centre des Aînés Côte-des-Neiges  
6585, ch. Côte-des-Neiges (angle Barclay)  
Montréal (Québec) H3S 2A5  
Courriel: [ainea50 @ ainecdn.org](mailto:ainea50@ainecdn.org)

Tél. : 514-344-1210  
Télec.: 514-344-9679

[www.ainecdn.org](http://www.ainecdn.org)

Heures d'ouverture  
du lundi au vendredi

9 h à 12 h et 13 h à 17 h