

Automne 2023

Vol. XXX- N°3

LE P'TIT JOURNAL



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

www.ainecd.n.org

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

Célébrez activement l'automne 2023 au Centre des Aînés Côte-des-Neiges !

Après la pandémie (COVID-19), pas de panique encore et restons zen en participant aux activités proposées cet automne au Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

C'est le moment que vous attendez avec tant d'impatience, un rendez-vous annuel pour vous mettre en pleine forme avant d'affronter la rigidité de notre saison hivernale, moment où vous n'êtes jamais trop certain d'être assez bien préparé. Vous voulez tant être à la hauteur de la bonne forme pendant l'hiver !

Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges offre cette expérience unique, en petits groupes avec sa panoplie d'activités. Ce qui fascine les aînés, c'est tout d'abord cette impression chaleureuse d'être dans un lieu où l'accueil de l'équipe se distingue des autres endroits.



Énigme ou pas, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges ne laisse personne indifférent et possède tous les attributs pour séduire la clientèle aînée vulnérable et isolée à y participer. Il fascine, intrigue, pique la curiosité !

Prenez la décision et découvrez par vous-même la **programmation automnale 2023**. Les activités sont multiples tout au long de cette saison. Amateurs de sorties, de danses en ligne, d'activités physiques, à vos marques ! Il ne manque que vous pour s'inscrire et aussi pour renouveler la **carte de membres**, une chance unique de découvrir votre Centre aînés du quartier.

Ainsi, si j'étais vous je m'inscrirais tout de suite sans aucune hésitation avant qu'il ne soit trop tard. Le secteur de « travail de milieu » n'est pas en reste ! Bon automne 2023.



Roger Risasi, directeur général

Départ et Arrivée au Conseil d'administration !

L'Assemblée générale annuelle tenue le 8 juin 2023 dernier en mode présentiel, a confirmé le départ de **Madame Odile Perrault** qui achevait son deuxième mandat spécial de deux ans comme représentante des membres et l'arrivée d'une nouvelle recrue, **Madame Francine Raymond**, représentante des bénévoles.

Pour l'année 2023-2024, le Conseil d'administration est complet avec 7 membres :

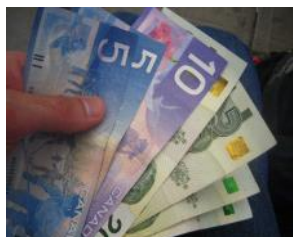
Jacqueline Destez, Présidente
Huguette Houle, Vice - Présidente
Carmen Comtois De Gryse, Trésorière
Francine Raymond, Secrétaire
Diana Marandola, Conseillère
Cécile Barbé, Conseillère
Dina Toutoudakis, Conseillère



Félicitations à l'équipe renouvelée et au nouveau membre du C.A., Madame Francine Raymond. Bonne et fructueuse année à la tête du Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

Roger Risasi, directeur général

Campagne annuelle de financement 2023



Juste un petit rappel. C'est depuis le mois **d'avril 2023** qu'a débuté officiellement notre campagne annuelle de financement 2023. L'objectif fixé est seulement de **5 000 \$**. Le Centre compte sur vous ses membres et ex-membres pour accomplir efficacement sa mission globale.

Merci d'avance d'avoir « **nourri d'espoir** » votre organisme en recevant très bientôt vos dons. Car si importants soient-ils, les dons de la campagne 2023 permettront au Centre des Aînés Côte-des-Neiges de répondre à tous les besoins que nous constatons et que les membres nous expriment pour l'avancement de la mission globale de l'organisme.

Comme tous les ans, à ce moment-ci de la saison automnale que, les membres et ex-membres, envoient massivement leur don.

Vos dons sont attendus jusqu'au **15 décembre 2023**. Dossier à suivre !

La direction

Parlons santé

Lancement du programme VIEsÂGE pour l'amélioration de la santé mentale des personnes âgées¹ !

Au Québec, le nombre de personnes âgées de 60 ans et plus a presque triplé entre 1972 et 2021, passant de 10% à 26% de la population générale. Comme ce groupe hétérogène a des goûts, des intérêts et des besoins différents, il est impératif d'adapter les outils en santé mentale aux diverses réalités des personnes âgées d'aujourd'hui. C'est avec cet objectif en tête qu'est lancé le programme VIEsÂGE. **V**ivrE sans Anxiété pour les personnes âGÉes.

Un cocktail explosif : santé mentale et COVID-19

Depuis mars 2020, le **Dr Sébastien Grenier**, psychologue et chercheur au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal affilié au CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal et professeur agrégé au Département de psychologie de l'Université de Montréal, démontre avec son équipe qu'environ 15% des personnes âgées de 65 ans et plus souffrent de détresse psychologique significative (anxiété, dépression ou insomnie). Ce niveau est deux fois plus élevé qu'avant la pandémie.

Face au vieillissement de la population et considérant l'augmentation du nombre de personnes âgées souffrant de détresse psychologique, la Fondation Mirella et Lino Saputo a versé un important don à la Fondation Institut de gériatrie de Montréal pour l'implantation et l'opérationnalisation du programme jusqu'en 2027. (...) ¹

1. Site web du Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM), 16 mai 2023. (<http://criugm.qc.ca>)

IN MEMORIAM



Le Centre des Aînés CDN
déploie la perte
de Madame Françoise Bergeron et
Monsieur Nguyễn Duy Toàn

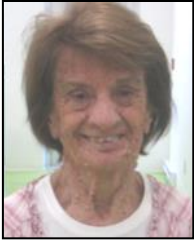
Nos sincères condoléances
à leurs familles et amis.

****N'oubliez pas
de renouveler***

***votre adhésion
de 15 \$
en septembre
2023 !!!***

***Valide
du 1^{er} septembre
2023
au 31 août 2024***

Mot de la Présidente



Chers membres,

33 ans, c'est jeune mais c'est aussi la confirmation du bien-fondé de notre organisme qui avec confiance et persévérance désire remplir sa mission : soit le bien-être des Aînés.

Au cours de ces derniers mois 2022-2023, la direction, le personnel et le Conseil d'administration ont dû faire face à quelques changements et pourvoir à remplacer les personnes qui voient à d'autres défis.

Si la participation humaine est essentielle, les ressources financières le sont aussi et restent une préoccupation constante de la direction. Je mets l'accent sur votre implication dans l'organisation et la participation de tous.

Cet automne, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges propose des activités favorites (vos suggestions sont les bienvenues) répondant à vos aspirations. Quand vous recevrez le P'tit Journal, l'été avec ses plaisirs ensoleillés aura fait son bout de chemin... Laissons-nous charmer par les attraits de l'automne.

Évocation de l'automne avec Benoît Lacroix que certains d'entre vous ont connu jusqu'à 103 ans.

Automne !

Pèlerinage des feuilles en voyage
dans l'air et dans l'espace.
Dons et offrandes pour la purification
des prochains paysages.
Parmi les feuilles, souvent les plus belles
partent les premières.

Automne !

Une saison qu'on voudrait
arrêter et savourer
jusqu'à la dernière goutte de soleil
sur la dernière feuille d'érable...
Comme un jardin
Qu'on voudrait habiter à demeure,
Comme quelqu'un qu'on voudrait
retenir des mains,
mais qui devra partir... (Benoît Lacroix)

Jacqueline Destez, présidente



MERCI THU !

C'est avec un petit pincement au cœur que nous avons eu notre dernier cours de Zumba Gold le 19 juin 2023 avec Thu Huong Hoang, notre professeure depuis 3 saisons.

Nous lui souhaitons bonne chance dans ses nouveaux projets d'études. Tu vas nous manquer !

Heureusement, nous avons trouvé une autre professionnelle de l'activité physique, Madame **Aireen Vargas** qui va nous faire bouger à compter de cet automne.

Bienvenue AIREEN au centre !

Jocelyne Brûlé, coordonnatrice des activités

Mission accomplie et bravo !



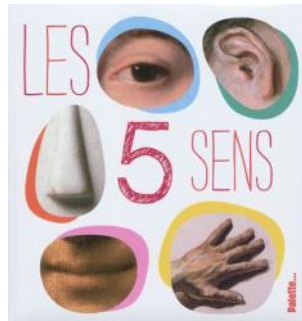
À la fin de l'année financière 2022-2023, le secteur de travail de milieu a perdu deux de ses employés, **Félix Leclerc, intervenant de milieu** pendant 2 ans et **Mong Hieu Nguyen, agente de liaison** pendant 8 ans. Nul doute qu'ils possèdent des qualifications et les qualités requises pour assumer des nouvelles tâches. Nous leurs souhaitons beaucoup de chances dans leurs nouveaux défis et autant de succès que dans leur dernier poste.

Le programme de **Fonds québécois d'initiatives sociales** (FQIS) où l'intervenant de milieu, Félix Leclerc était associé ne sera pas renouvelé. Tandis que le programme de **Soutien communautaire en logement social** (SCLS) où Mong Hieu Nguyen, agente de liaison était impliquée continue encore.

Au moment de mettre sous presse ce P'tit Journal, nous n'avons pas encore le nom de son remplaçant. Le poste d'agent-e de liaison a été ouvert, les candidats ne se bousculent pas encore aux portes, les entrevues sont retardées. Dossier à suivre !

Roger Risasi, directeur général

ATELIER MONTRÉAL EN 5 SENS !!!



Dans le cadre de la semaine des centres communautaires pour aînés
du 1^{er} au 7 octobre, le MEM
(Centre des mémoires montréalaises,
anciennement le Centre d'histoire de Montréal,
vient dans nos locaux pour un atelier tout en odeur)
le mardi 3 octobre de 13 h à 14 h 30.

Avec l'artiste **Natacha Clitandre**
nous vivrons une expérience stimulante olfactive.
Quels endroits à Montréal ont une odeur distinctive ?
Comment décrire ces odeurs ?
Un atelier qui sent bon !!!



→ S.V.P. Vous inscrire en nous téléphonant au (514) 344-1210
poste 200 ou 201.

GRATUIT !!!

PARTICIPATION AUX SORTIES

LE CENTRE NE PEUT S'ENGAGER À ÊTRE RESPONSABLE DES PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE, ELLES DOIVENT ÊTRE ACCOMPAGNÉES PENDANT LES SORTIES. CERTAINS AUTOBUS N'ONT PAS ASSEZ D'ESPACE POUR ACCEPTER LES DÉAMBULATEURS.

COURS : Inscriptions du 5 au 7 sept. 2023
De 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

LUNDI et VENDREDI

Tai - Chi

Phan Ngoc

Intermédiaire / Avancé
10 h - 11 h
55 \$ membre

Qi Gong

11 h - 12 h
55 \$ membre

Du 18 sept. au 24 nov.



MARDI

**Nouveau cours !!!
Nouveau professeur
de
danse en ligne**

avec Chi Li Li

Débutant 1
(base en danse obligatoire)
10 h à 11 h 30
60 \$ membre

Intermédiaire
12 h - 13 h 30
60 \$ membre

Du 19 sept. au 21 nov.

MERCREDI et VENDREDI

**Yoga adapté
(sur chaise)**

Patricia Lukasik

14 h - 15 h

55 \$ membre

Du 20 sept. au 24 nov.



JEUDI

**Rencontres
Spirituelles**

Abbé
Marcel Blanchard

10 h à 11 h 30

1^{er} rencontre:
À confirmer
en septembre



20 \$ membre

LUNDI

NOUVEAU !!!

ZUMBA GOLD

Aireen Vargas

13 h 30 à 14 h 30

55 \$ membre

Du 18 sept. au 20 nov.

MARDI

Aquaforme

10 h 30 - 11 h 30

50 \$ membre

*À confirmer
avec le Centre Sportif
CDN-NDG*

**Veuillez vous inscrire aux dates prévues par la poste, par courriel, au Centre.
Fiche d'inscription dûment remplie et paiement par chèque ou argent comptant.**

**ACTIVITÉS DE GROUPE : ADHÉSION DE MEMBRE
OBLIGATOIRE 15 \$ valide du 1-9-2023 AU 31-08-24**

LUNDI

**Scrabble duplicate
Cécile Barbé**

12 h 30 - 15 h

**Coût: 3 \$
18 sept. au 27 nov.**

MARDI 3 octobre



**EXCLUSIF !!!!
Le musée s'invite chez
nous !**

3 octobre de 13 h à 14 h 30

**Atelier Montréal en 5 sens
MEM (Centre des mémoires
Montréalaises)**

**Sentir: Les participants
découvrent
des odeurs caractéristiques
à Montréal !**

Gratuit !!!

**Inscriptions obligatoires
514 344-1210 poste 201**

JEUDI

***DÎNERS
COMMUNAUTAIRES***

JEUDI MIDI

1 fois par mois

***VEUILLEZ
RÉSERVER
AU 514 344-1210
POSTE 200 ou 201***

***Coût : 7 \$
14 septembre
26 octobre
16 novembre***

***7 décembre
Dîner de Noël
Coût: 10 \$***

******Les dates peuvent
changer au cours de
l'année. ******

***Veillez nous appeler
avant de vous présenter.***

VENDREDI



***CLUB DE
LECTURE***

***Animé par
Francine Raymond***

***Une rencontre par mois
13 h 15 à 15 h 15***

Début: 15 septembre

La brodeuse de Winchester

Par Tracy Chevalier

Éditions La Table Ronde

Coût: 3 \$

***L'animatrice et les participants
se rencontrent 1 fois par mois
pour échanger et discuter
découlant de la lecture d'un
même livre.***

***L'animatrice dirige
les discussions,
tout cela dans une atmosphère
amicale et détendue.***

Pour participer aux activités, vous devez être membre !!!



EXCURSION HORS-MONTRÉAL

Mercredi 27 septembre



**Vergers & Cidrerie
Denis Charbonneau
(Mont-St-Grégoire)**

Profiter de l'automne dans la belle région du Mont St-Grégoire. Paysages colorés, fruits à croquer et à cueillir, cidres à déguster, n'est-ce pas une journée comme on l'aime ?

Départ du Centre des Aînés CDN: 10 h

Retour à Montréal: 16 h

Coût: 80 \$

Inscriptions du 5 au 18 septembre

Inclut:

- ⇒ l'entrée aux vergers, à la cidrerie et à la boutique,
- ⇒ dégustations de 2 produits de cidre,
- ⇒ repas à la crêperie (choix de crêpes ou omelettes), avec potage, café, thé ou jus de pommes.
- ⇒ Transport avec autobus intermédiaire.

Aux frais des participants: ...\$ à confirmer

- ⇒ Auto-cueillette de pommes
L'auto-cueillette se fera en fonction de Mère nature !!!

TRAVAIL DE MILIEU

Programme de recherche en prévention des chutes dans nos HLM

L'intervenante de milieu collabore depuis plus de 3 ans avec le CRIUGM (Centre de recherche institut universitaire de gériatrie de Montréal) au développement d'un programme de prévention des chutes dans le cadre du **projet quartier innovant en mode laboratoire vivant**, visant à l'amélioration de la mobilité et l'autonomie des personnes âgées. Il a été introduit comme **projet pilote à l'HLM Isabella**.

À cause de la pandémie, ce programme a commencé exclusivement **en mode virtuel** avec un groupe d'ânés vivant dans 4 HLM utilisant un appareil numérique, d'où l'appellation **télé-prévention des chutes**.

À la suite de la levée des mesures sanitaires, **les ateliers se font en présentiel avec les participants**.



Le 1^{er} groupe d'ânés a participé à **la phase de codéveloppement** jusqu'en mai 2023. Depuis mi-juin, un autre groupe d'ânés participe à **la phase d'évaluation** qui durera 6 semaines, animé par une aînée paire et une étudiante en ergothérapie. C'est une belle initiative du CRIUGM de s'intéresser à cette population, très souvent vulnérable en partenariat avec notre organisme. Celui-ci permettra de favoriser l'autonomie, le bris de l'isolement social, et davantage à améliorer la qualité de vie de toutes les personnes âgées résidant en HLM utilisant ou non une aide à la mobilité.

Atelier de la prévention des chutes à l'HLM Isabella. Animation en duo avec une aînée paire et une étudiante en ergothérapie.

Tournée des kiosques d'information du travail de milieu

Le secteur du travail de milieu a organisé **une tournée de kiosques** lors de certains événements publics qui **aura lieu de juin à octobre 2023** dans les lieux publics.

L'intervenante de milieu sera présente à plusieurs endroits du marché social itinérant avec MultiCaf et **à la deuxième édition du kiosque de la mobilité** organisé par le CRIUGM et les organismes communautaires pour ânés dans le quartier Côte-des-Neiges.

L'objectif est de diffuser les informations sur l'initiative du travail de milieu auprès des ânés vulnérables (ITMAV), faire connaître le Centre des Aînés Côte-des-Neiges à un public plus large. Cette initiative contribuera à faire le repérage des ânés pouvant bénéficier des interventions en relation d'aide tels l'écoute active, l'empathie, le référencement et l'accompagnement de l'intervenante de milieu.

1^{er} jour du Marché social itinérant à l'HLM Place Newman. Angèle avec un âné de l'HLM Bourret avec son charriot rempli de fruits et de légumes frais à petits prix.



N'hésitez pas à contacter Angèle Ngapa qui est toujours là pour vous chers ânés !

(Suite p. 11)

TRAVAIL DE MILIEU

Sorties estivales

Cet été, les aînés des 3 HLM et hors HLM ont participé à 2 belles sorties estivales. La première sortie était à **la ferme Guyon à Chambly** en compagnie de la coordonnatrice des activités et l'intervenante de milieu de notre organisme. La visite guidée de la volière tropicale avec plus de 500 papillons d'ici et d'ailleurs fut belle et spectaculaire.

La deuxième sortie était **la visite au Jardin botanique** qui revient d'année en année avec le secteur du travail de milieu grâce à la gracieuseté de la **Direction de l'exploitation et expérience client de l'espace pour la vie** de laissez-passer.

On ne s'ennuie jamais du jardin botanique avec sa biodiversité et ses belles couleurs !



Au jardin des tulipes avec 3 aînées de l'HLM Plamondon.

Angèle Ngapa, *intervenante de milieu*

HORAIRE D'ÉTÉ

du 19 juin au 8 septembre 2023

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

Message de Jocelyne, coordonnatrice des activités.

DE BEAUX SOUVENIRS DE NOS SORTIES 2023



**Cabane à sucre
Chez Constantin Mars 2023**



**Ferme Guyon
Juillet 2023**

PROFITONS DE L'AUTOMNE POUR DE NOUVELLES DÉCOUVERTES !!!

SORTIE À MONTRÉAL

(EN TRANSPORT EN COMMUN)



MUSÉE DES HOSPITALIÈRES De l'Hôtel-Dieu de Montréal

Mercredi 11 octobre

Visite commentée de l'exposition permanente. La visite se termine par un partage autour d'une tisane ou d'un thé.

Coût: 20 \$

*****Départ de groupe: Tourniquet métro Sherbrooke à 13 h.***
(Autobus 144 Ouest, Avenue des Pins).**

INSCRIPTIONS DU 5 au 29 septembre 2023.

***N'oubliez pas de renouveler votre adhésion
de 15 \$ en septembre 2023***

Les feuilles d'un poème

« C'est spécial, les feuilles mortes. C'est la seule chose morte qu'on laisse vivre autour de nous », écrit Stéphane Laporte.

Toutes les feuilles d'automne sont les feuilles d'un long poème, poussé par le vent, au seuil de nos portes.

La chanson des feuilles mortes.

C'est spécial, les feuilles mortes. C'est la seule chose morte qu'on laisse vivre autour de nous. Toutes les autres, on les enterre, on les cache. Il faut dire qu'elles ne nous laissent pas vraiment le choix, les feuilles. Elles font tout pour qu'on les remarque. Elles nous en font voir de toutes les couleurs. Avant de quitter leur branche. Comme un oiseau ne sachant pas voler, elles finissent par tomber. Emportées.

C'est ça, l'automne : mourir en beauté. Parce que dans chaque feuille morte, il y a la promesse d'un été. Se pourrait-il que dans chaque âme expirée, il y ait la promesse d'une éternité ?

Ramassez une feuille sur le chemin, vous y lirez Verlaine :

*Les sanglots longs des violons de l'automne
Blessent mon cœur d'une langueur monotone
Tout suffocant et blême, quand sonne l'heure,
Je me souviens des jours anciens et je pleure
Et je m'en vais au vent mauvais qui m'emporte
Deçà, delà, pareil à la feuille morte.*

Ou Nelligan :

*Ma sérénade d'octobre enfle une voix funéraire à la lune
Au clair de lune.
On dirait que chaque arbre divorce avec sa feuille et son écorce
Sa vieille écorce.
Ah ! Vois sur la pente des années choir mes illusions fanées,
Toutes fanées !*

Ou Hugo :

*Quand l'automne abrégeant les jours qu'elle dévore
Éteint leurs soirs de flamme et glace leur aurore
Quand Novembre de brume inonde le ciel bleu
Que le bois tourbillonne et qu'il neige des feuilles
Oh ma muse ! En mon âme alors tu te recueilles
Comme un enfant transi qui s'approche du feu...*

Chacun, autant que nous sommes, nous avons tous, en nous, un poème d'automne. J'attends le vôtre dans mon courrier. J'ose vous présenter le mien en premier. Je sais, après Verlaine, Nelligan et Hugo, c'est de la folie.

Mais il faut être fou pour faire rimer son côté ombragé.

*Il y a tellement de larmes
Que je n'ai jamais versées
Il y a tellement de larmes
Que je n'ai jamais pleurées
Les méchancetés des cours d'école
Les jours passés sans amour
Les deuils des compagnons de vol
Et les appels sans retour
Où sont allées toutes ces larmes
Que je n'ai pas versées ?
Où sont allées toutes ces larmes
Que je n'ai pas pleurées ?
Le cœur est une éponge
Qui les a toutes absorbées
Qui ne cesse de grossir
Sans jamais exploser
La pluie d'automne
Est pleine des peines
Jamais évacuées
La pluie d'automne
Est pleine des peines
Toujours gardées
Quand la taille des chagrins
Est trop grande
Pour passer par la faille
De notre armure
Alors il faut les écrire
Sur les feuilles qui tombent
Écrire, c'est pleurer
Lire, c'est consoler*

Stéphane Laporte (La Presse)



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 informé 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, 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, contactez au 514 - 340 -1072

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

Collaborateurs

Jocelyne Brûlé
Jacqueline Destez
Angèle Ngapa
Roger Risasi

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

Photocopie
Repro impression

Conseil d'administration
Jacqueline Destez, Présidente
Huguette Houle, Vice-présidente
Carmen Comtois De Gryse, Trésorière
Francine Raymond, Secrétaire
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:
10 novembre 2023

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**

FERMETURE DU CENTRE DES AÎNÉS CÔTE-DES-NEIGES « Année 2023 »

Vacances d'été : 24 juillet au 20 août 2023

Fête du Travail : 4 septembre 2023

Action de Grâces : 9 octobre 2023

Congés de Noël :
18 décembre 2023 au 2 janvier 2024
inclusivement !

Montréal 

Mairie d'arrondissement
5160, boul. Décarie, bureau 600
Montréal (Québec) H3X 2H9



Gracia Kasoki Katahwa
Mairesse de Côte-Des-Neiges—Notre-Dame-De-Grâce

514 868-3523
graciakasoki.katahwa@montreal.ca



Anthony Housefather
MP - Mount Royal
Député - Mont-Royal

 4770 Kent Avenue, Suite 316
514-283-0171

anthony.housefather@parl.gc.ca
anthonyhousefather.libparl.ca

Montréal 

Mairie d'arrondissement
5160, boul. Décarie, bureau 600
Montréal (Québec) H3X 2H9



Magda Popeanu
Conseillère de la Ville
District de Côte-des-Neiges

514 872-2966
magda.popeanu@montreal.ca

Elisabeth Prass
Députée de D'Arcy-McGee



 **ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC**

Porte-parole de l'opposition officielle pour :
Les personnes vivant avec un handicap ou avec le spectre de l'autisme
La lutte contre l'itinérance
Les services sociaux
La santé mentale

514-488-7028
Elisabeth.Prass.DMG@assnat.qc.ca

VOTRE ÉPICIER
LE MARCHÉ DU VILLAGE
CÔTE-DES-NEIGES ENR

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:  **CÔTE-DES-NEIGES** **TÉL: (514) 735-3611**

 **CENTRE DES AÎNÉS CÔTE-DES-NEIGES**

6600, ave. Victoria, bur. 101, Montréal, Québec, H3W 3G7

Métro Plamondon (sortie Barclay)
Bus 160 Ouest, 161 Ouest,
Bus 124 Nord, à l'angle de Barclay et de Victoria

Site internet: www.ainecdn.org
Courriel : direction@ainecdn.org
Téléphone: 514 - 344 - 1210, Télécopie: 514 - 344 - 9679



Dignité ^{INC.}

*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