

Le P'tit JOURNAL

Pour les gens de 50 ans et plus

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

www.ainecdn.org

Edition: Automne 2025

du Centre des Aînés Côte-des-Neiges

Vol. XXXII-N°3

Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges fête ses 35 ans !



Roger Risasi,
directeur général

Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges fêtera en automne 2025 son 35e anniversaire d'incorporation, avec ses membres et ses partenaires. Il y a trente-cinq (35) ans le 20 juin 1990, l'Inspecteur général des institutions financières du Québec accordait au Centre des Aînés Côte-des-Neiges ses lettres patentes.

Le Centre doit beaucoup à ces pionniers du regroupement des aînés du quartier CDN que furent Thérèse Robitaille, Christian-Paul Gaudet, Denise Beaulieu, Lucie Roy, Andrée Calame, Henri Haesaerts et Jean Bouteille.

Depuis, le Centre n'a cessé de prospérer et continue de répondre aux principaux objectifs qu'il s'était alors fixés : combattre la solitude; favoriser le maintien de l'autonomie physique, intellectuelle et sociale des personnes âgées, préretraitées et retraitées; développer le bénévolat et favoriser le soutien fraternel sans discrimination.

Actuellement, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges peut offrir, à ses quelques 400 membres de 50 ans et plus, des cours variés, des activités, des sorties dans Montréal, des excursions hors-Montréal, des Café-conférences et des dîners communautaires. Grâce au soutien indispensable de l'équipe de travail et d'une vingtaine de bénévoles, le travail de milieu est venu en aide auprès des aînés en situation de vulnérabilité et d'exclusion sociale dans les HLM du quartier. Par ailleurs, le Centre est fortement impliqué dans la vie communautaire du quartier : à la Table de concertation des aînés de Côte-des-Neiges et à la Corporation de développement communautaire de Côte-des-Neiges.



Un gros merci à tous les administrateurs qui se sont dévoués au cours de ces nombreuses années, aux employés permanents, notamment les généreux bénévoles, sans oublier les précieux bailleurs de fonds qui ont permis au Centre de poursuivre sa mission globale.

Longue vie au Centre des Aînés Côte-des-Neiges !

Campagne annuelle de financement 2025

Depuis **avril 2025**, notre campagne annuelle de financement a officiellement débuté. L'objectif fixé est de **5 000 \$**.

Le Centre compte sur vous ; ses membres actuels et anciens membres pour accomplir fructueusement sa mission globale.

Merci d'avance d'avoir « **nourri** » **d'espoir** votre organisme en contribuant généreusement.

Ces dons permettront au Centre des Aînés Côte-des-Neiges de répondre aux besoins constatés et exprimés par les membres pour l'avancement de la mission globale de l'organisme.

À chaque automne, nous avons hâte de recevoir vos dons, jusqu'au 19 décembre 2025.
Dossier à suivre !

La direction



FÊTE

DU 35^e ANNIVERSAIRE AVEC LES MEMBRES

Date : Jeudi le 2 octobre 2025

Heure : de 11h à 14 h 30

**Lieu : Restaurant à Côte-des-Neiges
(adresse complète à l'achat du billet)**

Hâtez-vous, places limitées !

Membres : 25 \$

**Billets en vente au bureau
à l'avance auprès de la coordonnatrice
des activités, Mme Jocelyne Brûlé
Ambiance : musique, buffet, cadeaux, etc.**

FERMETURE DU CENTRE DES AÎNÉS CDN

«Années 2025-2026»

Vacances d'été:

21 juillet au 17 août 2025

Fête du Travail : 1^{er} septembre 2025

Action de grâces : 13 octobre 2025

**Congés de Noël : 22 décembre 2025
au 5 janvier 2026 inclusivement !**

Départ et Arrivée au Conseil d'administration !



La dernière Assemblée générale annuelle, tenue le 5 juin 2025 dernier en mode présentiel, a confirmé le départ de **Madame Cécile Barbé** qui achevait son deuxième mandat de trois ans comme représentante des bénévoles et l'arrivée d'une nouvelle recrue, **Madame Viviane Dorvilier** représentante des membres et la réélection de **Madame Diana Marandola** pour un autre mandat.

Pour l'année 2025-2026, le Conseil d'administration est complet avec 7 membres :

- Jacqueline Destez
- Huguette Houle
- Carmen Comtois De Gryse
- Diana Marandola
- Dina Toutoudakis
- Francine Raymond
- Viviane Dorvilier

Félicitations à l'équipe renouvelée et à la nouvelle membre du CA, Madame Viviane Dorvilier.

Bonne et fructueuse année à la tête du Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

Roger Risasi, *directeur général*

Mot de la Présidente



Jacqueline Destez,
présidente

Chers membres,

Trente-cinq 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 2024-2025, 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, les Centre des Aînés CDN propose des activités favorites; mais vos suggestions sont chaleureusement les bienvenues.

Jacqueline Destez, *présidente*

Bravo, une retraite très bien méritée !

Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges, informe ses membres et ses partenaires du départ à la retraite de sa secrétaire-réceptionniste, **Madame Anne Marie Lê**, après **25 ans de loyaux services**.

C'est toute « *une bibliothèque vivante* » pour notre organisme qui tire ses révérences. Elle connaît par cœur les noms de la majorité des membres.

Félicitations pour cette belle étape dans ton parcours. Ton dévouement et ton engagement envers les membres du Centre ont été une véritable source d'inspiration.

Nous te souhaitons **Anne Marie**, une suite épanouissante, remplie de bonheur, de repos et de nouveaux projets passionnants. Bonne retraite et prend bien soin de toi !

Roger Risasi, *directeur général*



Rendez-vous d'automne 2025 au Salon des Aînés de Côte-des-Neiges

Cet automne 2025, la Table des Aînés de Côte-des-Neiges et ses organismes membres organisent le Salon des Aînés de Côte-des-Neiges, sous le thème : « **Les aînés en action et en retrouvailles !** ».

L'événement aura lieu **Mercredi le 15 octobre 2025, de 13 h à 17 h au 6767, Chemin de la Côte-des-Neiges.**

Le Centre des Aînés CDN tiendra son kiosque d'information comme les autres organismes communautaires et institutionnels du milieu. Au programme, il y aura :

- Expositions interactives ;
- Services et informations utiles ;
- Activités de loisirs ;
- Accès aux droits ;
- Théâtre et table ronde ;
- Espaces d'échanges et de discussions conviviales.

Les membres du Centre, le public de Côte-des-Neiges et d'ailleurs sont les bienvenus. Venez nombreux découvrir la vie associative et les activités du Centre des Aînés CDN de votre quartier.

Vous avez également l'opportunité spéciale de rencontrer d'autres aînés, les membres du Conseil d'administration, ainsi que l'équipe de travail. Nous comptons sur votre présence lors de cet événement. Amenez votre curiosité et vous constaterez tout ce que peut vous offrir votre Centre qui est complémentaire à vos connaissances déjà acquises. Bonne participation!

Roger Risasi, *directeur général*



COURS :

Inscriptions du 2 au 4 septembre

***Important de respecter les dates d'inscriptions si vous voulez participer aux cours et activités ***

LUNDI ET VENDREDI

Tai - Chi

Phan Ngoc



Débutant / Intermédiaire

10 h - 11 h

55 \$ membre

Qi Gong

11 h - 12 h

55 \$ membre

Du 15 sept. au 21 nov.

MARDI

Aquaforme

(10 cours)

10 h 30 - 11 h 30

55 \$ membre

Centre Sportif

Côte-des-Neiges

Du 16 sept. au 18 nov.

MARDI

Zumba Gold/Étirements

Aireen Vargas

14 h - 15 h

55 \$ membre

Du 16 sept. au 18 nov.

MARDI ET VENDREDI

NOUVEAU !!!

Programme

d'équilibre et force

Argi Papagiannaki

(10 semaines)

Mardi 11 h - 12 h et

Vendredi 10 h - 11 h

60 \$ membre

du 16 sept. au 21 nov.

Danse en ligne

Chi Li Li

Débutant

(Base en danse

obligatoire)

10 h - 11 h 30

60 \$ membre



Intermédiaire

12 h - 13 h 30

60 \$ membre

Du 16 sept. au 18 nov.

MERCREDI ET VENDREDI

Yoga adapté

(Sur chaise)

Patricia Lukasik

14 h - 15 h

55 \$ membre

Du 17 sept. au 21 nov.



JEUDI

Rencontres

spirituelles

1^e rencontre :

25 septembre

10 h - 11 h 30

20 \$ membre

**DÎNERS
COMMUNAUTAIRES**



JEUDI MIDI

1 fois par mois

VEUILLEZ RÉSERVER

AU 514 344-1210

POSTE 200 ou 201

Coût : 7 \$

1^{er} repas : 18 SEPT

2 octobre :

35^e anniversaire du

Centre des Aînés

13 novembre :

Repas régulier

Dîner de Noël

4 décembre : 10\$

**Venez danser et chanter
avec l'artiste Lyne Raïche**

**Inclus: Soupe, salade,
repas principal, dessert,
café, thé, tisane.**

Bingo après le repas.

LUNDI

ATELIERS

CERVEAUX ACTIFS



13 h à 15 h 30

DU 15 septembre

au 24 novembre

Coût : 50 \$

Pour 10 ateliers

de 2 h 30

incluant un cahier

d'exercices de 300 pages.

Important !!!

Réservé uniquement

**pour des participants qui
n'ont jamais fait les ateliers.**

**Visionnez la petite vidéo du
site internet pour avoir plus
d'informations et vous donner**

**le goût de venir suivre ces
ateliers à notre Centre.**

**[https://cerveauxactifs.com/
les-ateliers-2/](https://cerveauxactifs.com/les-ateliers-2/)**

**Inscriptions obligatoires
avant le 5 septembre**

JEUDI

2 octobre à 12 h



Anniversaire

Centre des Aînés

Côte-des-Neiges

Coût : 25 \$

**Réservé aux membres
seulement**

**Places limitées !!!
Dépêchez-vous de
réserver votre place.**

**Le lieu et les autres
informations sur
l'événement vous seront
communiqués
lors de l'achat de billets
au bureau du Centre des
Aînés CDN.**

**Cocktail de bienvenue,
buffet chaud, musique,
cadeaux, surprises !!!**

*****Veillez bien noter
que l'accès est difficile et
restreint pour les gens à
mobilité réduite**

Le GRAND RETOUR

Programme de Prévention des chutes

Équilibre et Force pour les Années Dorées !!!



Rejoignez notre cours bihebdomadaire conçu pour les adultes soucieux de leur équilibre, visant à améliorer la mobilité, la force des jambes, la coordination et la confiance en soi.

Animé par une kinésologue spécialisée en prévention des chutes, ce cours dynamique propose des exercices ciblés pour renforcer la stabilité et l'assurance au quotidien.

Une chaise est disponible pour le soutien ou les pauses.

**Avancez vers un-vous plus fort, plus confiant et
parfaitement équilibré !**

- ▶ Les Mardis 11 h à 12 h et vendredis 10 h à 11 h
- ▶ Du 16 septembre au 21 novembre 2025
- ▶ 60 \$

**Veillez noter que ce cours s'adresse à tous
nos membres même ceux qui l'ont déjà suivi dans le passé.**

Jocelyne Brûlé, *coordonnatrice des activités*

Travail de milieu

Développement Durable et d'Entraide de Mobilisation dans les HLM

Grâce à la subvention reçue dans le cadre du projet **ID2EM**, porté par la **Société d'Habitation du Québec (SHQ)**, le secteur **travail de milieu** a mis en œuvre, au cours des derniers mois, diverses activités enrichissantes favorisant le lien social auprès de nos aînés.



Cours de français à l'HLM
Place Newman

À l'**HLM Place Newman**, cette subvention a permis d'offrir une programmation variée : **arts plastiques, cours de français, danse et jardinage collectif**. Le cours de français, en particulier, contribue à l'inclusion sociale et à l'autonomie linguistique de nombreuses participantes. Ces rendez-vous hebdomadaires sont devenus de véritables moments de convivialité, propices aux échanges et à l'épanouissement personnel.

Le **jardinage collectif**, quant à lui, s'avère une activité à la fois apaisante et stimulante. Il permet aux aînés de prendre soin de la terre... et de leur bien-être.



Cours d'art à l'HLM
Bourret

À l'**HLM Bourret**, les fonds ont soutenu des activités **artistiques et physiques** telles que l'art créatif, le yoga et la danse. Chaque rencontre devient un moment précieux où le corps et le cœur se délient, où les sourires se croisent, et où les talents s'expriment dans la joie et le respect.

Ces initiatives n'auraient pu voir le jour sans le soutien essentiel de nos partenaires et donateurs, ainsi que l'engagement actif de nos aînés - toujours curieux, ouverts et impliqués.

Merci à toutes et à tous de contribuer à l'amélioration de ces espaces de vie, de partage et de croissance. Continuons ensemble, à semer des graines de bienveillance, à cultiver la solidarité et à danser la vie... un jour à la fois.

Angèle Ngapa, intervenante de milieu et **Arole Wanang**, agente de liaison

Programme d'Équilibre et Force de retour en automne 2025 !

Vous avez déjà fait une chute ?

Vous voulez améliorer votre équilibre ?

Programme d'équilibre
et force est là pour vous !

En automne 2025, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges se prépare à reprendre les activités du programme d'Équilibre et Force (prévention de chute) dédié aux personnes de 50 ans et plus.

En participant au programme d'Équilibre et Force, vous augmenterez la force de vos jambes, garderez vos os en santé et apprendrez à prévenir les chutes.



Le programme sera dispensé par une kinésithérapeute embauchée par le Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

Si vous avez déjà suivi ce programme et vous voulez le reprendre, vous êtes le bienvenu. Seulement pour les membres, les non-membres ne sont pas acceptés.

La prochaine session aura lieu **du 16 septembre au 21 novembre 2025**

Nous recommandons fortement à nos membres de **50 ans et plus** de tenter l'expérience et d'y participer. À vous de noter cette information dans vos agendas et on se fixe le rendez-vous en septembre 2025 prochain.

Roger Risasi, *directeur général*

Le P'tit JOURNAL

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

Collaborateurs

Jocelyne Brûlé
Jacqueline Destez
Angèle Ngapa
Arole Wanang
Roger Risasi

Correction de textes

Anne Marie Lê et Émilie Poirier

Impression

3M Graphique

Conseil d'administration

Jacqueline Destez, Présidente
Huguette Houle, Vice-présidente
Carmen Comtois De Gryse, Trésorière
Francine Raymond, Secrétaire
Dina Toutoudakis, Conseillère
Diana Marandola, Conseillère
Viviane Dorvilier, 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 novembre 2025

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**



HORAIRE D'ÉTÉ

du 16 juin au 5 septembre 2025

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



Montréal 

Mairie d'arrondissement
5360, boul. Décarie, bureau 600
Montréal (Québec) H3X 2H9

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

514 868-3523
graciokasoki.katahwa@montreal.ca



Anthony Housefather
M.P. - Member of Parliament
Libéral - Mont-Royal



4770 Kent Avenue, Suite 316 

514-283-0171 

anthony.housefather@parl.gc.ca 

anthonyhousefather.libparl.ca 



Montréal 

Mairie d'arrondissement
5360, 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 LE MARCHÉ DU VILLAGE 

ÉPICIER

COMMANDES TÉLÉPHONIQUES

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

5415 rue Gagné (coin Lasalle)
Montréal H3T 1X4  **TÉL: (514) 735-3611**



CENTRE DES AÎNÉS CÔTE-DES-NEIGES



www.ainecdn.org

 6600 Avenue Victoria,
Bureau 101, Montréal,
QC H3W 3G7
Métro Plamondon (Sortie Barclay)
Bus 160 Ouest/ 161 Ouest

 **Heures d'ouverture :**
Lundi au vendredi :
9h-12 et 13h à 17h

 **Tél.: 514-344-1210**

 **direction@ainecdn.org**



Dignité 

*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