

Le P'tit JOURNAL

Pour les gens de 50 ans et plus

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

www.ainecdn.org

Edition: Printemps 2026
du Centre des Aînés Côte-des-Neiges

Vol. XXXIII-N°2

Osez le Centre et célébrez le printemps 2026 !



Roger Risasi,
directeur général

Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges fascine, intrigue, pique la curiosité des gens de 50 ans et plus. De nombreuses activités de socialisation et de rapprochement interculturel vous attendent. Qui dit nouvelle saison pense résolution !

Énigme ou pas, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges ne laisse personne indifférent et possède tous les attributs dans sa programmation pour séduire.

Que la magie de bon temps du Printemps illumine votre cœur et guide vos pas au Centre des Aînés Côte-des-Neiges qui vous présente une belle programmation de la saison printemps-été 2026.



Vous, qui aimez explorer les nouvelles activités, soyez au rendez-vous et décidez-vous rapidement pour vos choix. Si c'est pour la première fois au Centre, tournez-vous vers des activités plus clémentes de socialisation qui combleront davantage vos désirs de partage et de rapprochement interculturel.

Quoi de mieux pour combattre le poids emmagasiné cet hiver que de planifier une participation aux activités, envisager un dépaysement complet, s'offrir la richesse de côtoyer d'autres aînés de souche québécoise et aussi d'origine interculturelle.

Découvrez aussi l'histoire d'incorporation du Centre depuis 1990 et admirez surtout le courage des membres fondateurs et leur résilience.

Le secteur de travail de milieu dans les HLM pour aînés, l'équipe des intervenantes de milieu sont là pour vous accompagner. L'intervenante de milieu est votre alliée, compagne qui comprend au-delà des mots qui n'ont pas été exprimés, une oreille attentive et un accompagnement gratuit quel que soit votre rythme et votre trajectoire.

Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges est un endroit d'accueil, de réconfort pour briser l'isolement par votre participation aux activités stimulantes et personnalisées de socialisation. On vous attend !



Campagne annuelle de soutien à mon Centre !

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.

Cette année, cette campagne nous la baptisons sous le signe de « **soutien** », car celle de l'année 2025 était catastrophique puisque l'objectif poursuivi était en-dessous du seuil médian.

La perte d'argent de nos activités d'autofinancement peut mettre en péril l'accomplissement totale de notre mission globale par la coupure de certains services auprès des aînés en situation de vulnérabilité et isolés de notre milieu.

Votre don nous permettra de continuer à remplir pleinement notre mission et de répondre, de façon mieux appropriée à vos besoins.



Cette année encore, les défis qui nous attendent sont nombreux, notamment la restructuration des activités, la fin de financement de certains projets et surtout l'augmentation de prix des fournisseurs de services.

Nous vous signalons que la **campagne annuelle de financement** débutera officiellement au **mois d'avril 2026**, par l'expédition des lettres aux membres actuels et aux anciens membres.

Notre objectif reste le même que celui de l'année 2025, c'est-à-dire **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.

Merci à l'avance de votre contribution et soyez généreux !

Roger Risasi, *directeur général*

Assemblée générale annuelle 2026

et Appel de candidatures au Conseil d'administration



Le beau temps du printemps s'accompagne toujours de la fin de l'année financière en cours et nous rappelle les préparatifs pour l'Assemblée générale annuelle, le moment idéal d'évaluer nos activités de l'année, de revoir notre plan d'action, de mesurer nos succès, de réfléchir sur les difficultés rencontrées durant la période postpandémie (COVID-19) et de sonder de nouvelles avenues pour mieux répondre aux besoins de nos membres et aînés de notre milieu.

Cette date peut être modifiée à tout moment sans préavis selon les contraintes liées à la période postpandémie du coronavirus (COVID-19) et/ou d'autres situations internes concernant le bon fonctionnement de notre organisme.

Tous les cours et activités seront suspendus **le jeudi 4 juin 2026 !**

À tous les membres du Centre des Aînés Côte-des-Neiges, dans le cadre de l'Assemblée générale annuelle 2026, nous sommes à la recherche de candidatures pour combler 2 postes vacants qui terminent leur mandat au Conseil d'administration. Le Conseil d'administration (CA) est formé de sept (7) personnes. C'est un Conseil diversifié, dynamique et aux compétences complémentaires. La durée du mandat des administrateurs est de trois ans, renouvelable si vous avez l'intérêt de continuer. **Tout membre en règle, motivé** peut poser sa candidature pour travailler à la promotion

de la mission du Centre. Nous portons une attention toute particulière aux membres qui ont un certain vécu au Centre, qui participent au moins à une des activités proposées ou qui donnent de leur temps pour le bénévolat. La direction du Centre pourra vous remettre le **formulaire de mise en candidature.**

Pour vous porter candidat, vous devez faire parvenir le **formulaire dûment complété** au secrétariat, au plus tard le **Mardi 26 mai 2026, à 15 h.**

Le directeur général et la présidente 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.

On vous attend et surtout impliquez-vous !

Roger Risasi, directeur général

Assemblée générale annuelle

Date :
Jeudi 4 juin 2026

Lieu :
6600, avenue Victoria
(Mode présentiel)

Heure :
de 10 h à 11 h 45

Mot de la Présidente



Jacqueline Destez,
présidente

Chers membres,

*“Nul hiver ne désespère qu’un printemps nouveau renaisse
Nulle nuit ne s’éternise sans qu’un jour nouveau ne le remplace”*

Anonyme

Il en va ainsi du cheminement de notre vie.

Dans quelques jours le printemps fera officiellement son entrée comme le mentionne le calendrier, sera-t-il présent dans notre vie ?

Je nous le souhaite comme un espoir de renouveau pour notre corps et notre âme. Puissiez-vous retrouver une source de ressourcement au Centre des Aînés CDN où des activités vous sont proposées.

Profitez de ces rencontres conviviales.

La direction, le personnel, les bénévoles accueillent chaleureusement avec le sourire.

Beau printemps !

Jacqueline Destez, présidente

.....

**Les oiseaux pépient et jacassent,
L’air se parfume
d’une délicieuse odeur sucrée,
Il n’y a plus de doute :
le printemps est là,
Et la nature est en émoi !**



Cette poésie évoque la beauté et la joie du printemps, Michel Beau

Nos activités en image...



YOGA SUR CHAISE



PROGRAMME D'ÉQUILIBRE ET FORCE



QI GONG



QI GONG



REPAS COMMUNAUTAIRES



REPAS COMMUNAUTAIRES

COURS :

Inscriptions du 7 au 9 avril 2026

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

LUNDI ET VENDREDI

Tai - Chi
Phan Ngoc
Intermédiaire / Avancé



10 h - 11 h
55 \$ membre

Qi Gong
11 h - 12 h
55 \$ membre

13 avril au 19 juin

(Parc Martin Luther King)
en juillet et août)

Gratuit pour les membres !!!

Dates à confirmer

MARDI

Aquaforme
(8 cours)
10 h 30 - 11 h 30
50 \$ membre
Centre Sportif
Côte-des-Neiges
14 avril au 8 juin

MARDI

Zumba Gold/Étirements
Aireen Vargas
14 h - 15 h
55 \$ membre
14 avril au 16 juin

MARDI ET VENDREDI

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
14 avril au 16 juin

MARDI ET VENDREDI

Programme d'équilibre
et force
Argi Papagiannaki
11 h - 12 h
60 \$ membre
14 avril au 19 juin

JEUDI

Rencontres spirituelles
1^{er} rencontre : 23 avril
20 \$

MERCREDI ET VENDREDI

Yoga adapté
(Sur chaise)
Patricia Lukasik
14 h - 15 h
55 \$ membre
15 avril au 17 juin



JEUDI 12 h - 14 h

DÎNERS

COMMUNAUTAIRES

1 fois par mois

VEUILLEZ RÉSERVER AU
514 344-1210 POSTE 200 ou 201

Coût : 7 \$

Avril : 16 avril

Mai : 14 mai

Juin : 11 juin

Attention !!!

Les dates peuvent changer,
veuillez nous appeler pour

Vérifier s.v.p.



LUNDI ATELIERS CERVEAUX ACTIFS



13 h à 15 h 30

Du 20 AVRIL AU 29 JUIN

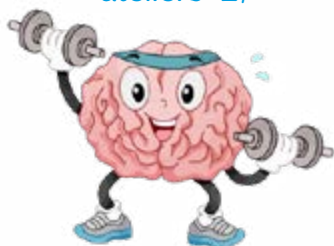
Coût : 50 \$

10 ateliers de 2 h 30 incluant
un cahier d'exercices de 300
pages.

***Réservé pour les participants
n'ayant jamais fait les ateliers.

Regarder la vidéo pour plus
d'informations

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



Il faut prendre soin de son
cerveau comme on prend soin
de son corps !
Places limitées !

Dépêchez-vous !!!

Projection du Court-métrage Dors près de moi



**Le Jeudi,
30 Avril 2026
à 13h30**

De la réalisatrice
Sophie Boyer

Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges a le plaisir de vous présenter le court-métrage : **Dors près de moi** avec entre autres les grands comédiens **Rémy Girard, Christiane Pasquier, Raymond Cloutier** et plusieurs autres.

Gagnant de plusieurs prix, ce court-métrage nous plonge dans l'univers des choix, des deuils et de l'espoir des aînés.

« Après avoir placé sa femme dans une résidence, Michel doit apprendre à faire le deuil d'une vie et accepter que l'amour de sa vie trouve des petites joies dans de nouvelles expériences. On lui explique que Lise n'est plus Lise, mais pour lui, elle a la même odeur et les mêmes mains douces. »

La réalisatrice Sophie Boyer sera avec nous pour nous présenter son œuvre et répondre à quelques questions.

GRATUIT - Réservation obligatoire

Activité exclusive aux membres du Centre.

Venez profiter de cette projection offerte par votre Centre.

Places limitées !

Célébrons nos vaillants bénévoles !

La Semaine de l'action bénévole 2026, décrétée dans toute la province de Québec, aura lieu du 19 au 25 avril prochain.

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

En effet, sans la participation constante d'une trentaine de précieux bénévoles, l'organisation de nos activités serait irréalisable.

Le bénévolat est le fondement de la vie associative. Bien des organismes communautaires n'ont pas les moyens de rémunérer tout leur personnel. Le recours au bénévolat devient alors nécessaire puisque celui-ci permet d'accomplir leurs objectifs sans trop dépenser d'argent en ressources humaines.

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

Tous nos remerciements à nos bénévoles dévoués et bonne
Semaine de l'action bénévole 2026 !

Roger Risasi, *directeur général*



Travail de milieu

Des activités variées et rassembleuses dans nos HLM

Tout au long de l'hiver 2026, plusieurs activités diversifiées ont été organisées dans les HLM. Elles ont contribué à créer une ambiance festive, dans une atmosphère détendue, chaleureuse et conviviale.

Par leur présence, les participantes et participants ont démontré leur volonté de sortir de l'isolement, de rencontrer leur voisinage et de profiter de ces précieux moments de partage. La variété et la qualité des activités réalisées témoignent de l'engagement des intervenantes de milieu et celui des partenaires impliqués. Toutes et tous ont à cœur le bien-être des aînés dans le quartier où le secteur du travail de milieu de notre organisme est présent.



C'est une grande fierté pour nous de vous faire découvrir nos différentes interventions : des accompagnements individuels, du travail de corridor, du porte-à-porte et du travail de rue aux interventions collectives réalisées dans le cadre des activités ponctuelles et régulières organisées dans les salles communautaires des HLM. Parmi les activités marquantes, soulignons les fonds reçus grâce à la subvention Initiative de Développement Durable d'Entraide et Mobilisation (ID2EM). Ceux-ci ont permis aux aînés des HLM Place Newman et HLM Bourret de participer aux activités d'art, de danse, de yoga et aux cuisines collectives.



Nous avons également eu le privilège d'accueillir deux concerts prestigieux de la chorale des **Petits Chanteurs du Mont-Royal** à l'HLM Isabella et à l'HLM Place Lucy, en partenariat avec l'Arrondissement CDN - NDG (événements hors les murs). Ces derniers ont rassemblé des aînés provenant d'autres HLM ainsi que de l'extérieur.

Ces moments chaleureux ont non seulement contribué à briser l'isolement social, mais aussi à tisser des liens significatifs entre les aînés.

Merci à toutes et à tous pour votre précieuse implication

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

On ne parle pas assez des chutes¹ !

Savez-vous que les chutes constituent la première cause de visite aux urgences, d'hospitalisations et de décès chez les 65 ans et plus au Québec ? Pourtant, la plupart d'entre elles pourraient être évitées. (...)

Prendre sa santé en main



Il est important de faire vérifier irrégulièrement sa tension artérielle et ses médicaments, y compris ceux en vente libre. « Plus on prend de médicaments, plus on présente un risque d'interactions et d'effets secondaires qui peuvent causer des chutes », avertit la Dre Rioux.

Il est également recommandé de passer un examen de la vue au moins une fois par an. Cataracte, glaucome et dégénérescence maculaire altèrent la vision, ce qui augmente la probabilité de tomber. Or, les listes d'attente pour une chirurgie de la cataracte au public



atteignent parfois deux ans. Margot, diagnostiquée bien avant son accident, n'a toujours pas été opérée. L'ouïe nécessite aussi une évaluation : la perte auditive et la dégradation du système vestibulaire nuisent à l'équilibre.

(1) Par **Florence Dujoux**, Magazine *Bel âge*, pp. 28-29, Février 2026

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 Zakia Benkoulou

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 : 19 Juin 2026

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**

FERMETURE DU

CENTRE DES AÎNÉS
CÔTE-DES-NEIGES
«Année 2026 »

- Vendredi Saint : 03 avril (Vendredi)
- Lundi de Pâques : 06 avril (Lundi)
- Fête des Patriotes : 18 mai (Lundi)
- Fête nationale : 24 juin (Mercredi)
- Fête du Canada : 1er juillet (Mercredi)

**Vacances d'été :
20 juillet au 16 août 2026**



Anthony Housefather
MP - Mount Royal
Député - Mont-Royal

4770 Kent Avenue, Suite 316

514-283-0171

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



Elisabeth Prass
Députée de D'Arcy-McGee

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

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

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

VOTRE ÉPICIER

LE MARCHÉ DU VILLAGE

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 Lacombé)
Montréal H3T 1X4

À travers par: **CÔTE-DES-NEIGES**

TÉL: (514) 735-3611



**CENTRE DES AÎNÉS
CÔTE-DES-NEIGES**

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

www.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



HORAIRE D'ÉTÉ

du 15 juin au 11 septembre 2026

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