

Partir à l'enquête d'activités cet automne, c'est emballant !



Roger Risasi,
directeur général

Vous avez 50 ans et plus, votre quête d'activités vous amène à privilégier le Centre des Aînés Côte-des-Neiges. Ne cherchez pas plus loin, consultez la programmation automnale que nous offrons et hâtez-vous de vous inscrire car les places sont limitées.

Les saisons se succèdent sans toujours se ressembler. L'automne est à nos portes, et avec lui, l'envie irrésistible d'être en forme, de se prendre en main et surtout de briser l'isolement en côtoyant d'autres aînés par la participation aux activités du Centre.

Notre expertise avec la clientèle aînée, alliée à celle de nos partenaires, fait du Centre des Aînés Côte-des-Neiges un acteur de changement dont les actions se manifestent en retombées positives dans la vie des membres, des aînés en situation de vulnérabilité vivant dans les HLM et de milieux de Côte-des-Neiges.

Chaque saison, nous envoyons notre bulletin d'information dans le foyer de nos membres (ce qui est plus que nécessaire en ce moment) avec la programmation des activités tant attendue. Que cette saison d'automne 2026 soit synonyme de nouvelles opportunités, de collaborations fructueuses et de réalisations collectives qui contribueront à améliorer la qualité de vie de celles et de ceux qui en ont le plus besoin.

Bref, quoi de mieux pour combattre la fraîcheur d'automne que de planifier suivre une activité, envisager un dépaysement complet, s'offrir la richesse de côtoyer d'autres Québécois aînés de souche et d'origines diverses. Communiquez avec nous si vous désirez des informations supplémentaires sur notre organisme et nos activités.



Roger Risasi, directeur général

Campagne annuelle de financement 2026

Nul n'ignore que la « **campagne annuelle de financement 2026** » a débuté au mois d'avril dernier et jusqu'à présent certains d'entre vous ont déjà honoré leur engagement vis-à-vis du Centre en qualité de membre.

Sur plus de 300 membres réguliers que compte notre organisme, seuls 15 membres ont déjà rempli leur devoir en faisant un don avant la date de tombée de ce bulletin d'information d'automne 2026. Beaucoup d'entre vous n'ont pas encore répondu à notre appel. Mais, il n'est pas trop tard.

La campagne n'est pas encore terminée ; elle reste en vigueur jusqu'au **18 décembre 2026**. **Votre participation** demeure essentielle quel que soit le montant. Ne nous oubliez pas ! Vous le savez, les subventions diminuent !

Merci d'avance de votre générosité : elle nous permet d'exister !

Roger Risasi, directeur général



Salon des Aînés de Côte-des-Neiges Rendez-vous automnal !

La Table des Aînés de Côte-des-Neiges et ses organismes membres récidivent encore cet automne 2026, en organisant le Salon des Aînés de Côte-des-Neiges, sous le thème : « **La parole aux Aînés !** ».

L'événement aura lieu, **Mercredi le 21 octobre 2026, de 10 h à 17 h, au 6767, Chemin de la Côte-des-Neiges**. Le service de navettes sera disponible pour transporter certains aînés.

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
- Espaces d'échanges et de discussions conviviaux

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 vos connaissances afin qu'elles constatent tout ce que peut leur offrir votre Centre.

Bonne participation !

Roger Risasi, directeur général



Départ et Arrivée au Conseil d'administration !

La dernière Assemblée générale annuelle, tenue le 4 juin 2026 en mode présentiel, a confirmé le départ de Madame **Jacqueline Destez**, Présidente qui achevait son troisième mandat de trois ans comme représentante de milieu et l'arrivée d'une nouvelle recrue, Madame **Marie-Lucie Carrié**, représentante des bénévoles et la réélection de Madame Huguette Houle pour un autre mandat spécial.

Pour l'année 2026-2027, le Conseil d'administration est complet avec 7 membres :

- Francine Raymond, Présidente
- Dina Toutoudakis, Vice-Présidente
- Diana Marandola, Secrétaire
- Carmen Comtois De Gryse, Trésorière
- Huguette Houle, Conseillère
- Viviane Dorvilier, Conseillère
- Marie-Lucie Carrié, Conseillère



Félicitations à l'équipe renouvelée et à la nouvelle membre du CA, Madame Marie-Lucie Carrié.
Bonne et fructueuse année à la tête du Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

Roger Risasi, directeur général

Mission accomplie pour notre chère présidente - Madame Jacqueline Destez !

Après 15 ans au Conseil d'administration et 10 ans en tant que Présidente, Madame Jacqueline Destez tire ses révérences et navigue depuis le début de l'année vers de nouveaux horizons.

Connue et reconnue par plusieurs de nos membres, de partenaires de milieu qui ont traversé nos portes, elle a été un visage, une voix importante et la plume du P'tit Journal depuis l'année 2011.

Sa présence au Centre nous manquera à tous (équipe de travail, membres, collègues du C.A., bénévoles) pour son professionnalisme, son efficacité bien sûr, mais surtout pour sa bonne humeur et sa présence rassurante et calme de la doyenne qui a tout vu.

On lui souhaite une superbe retraite remplie de projets qui lui tiennent à cœur. Elle va nous manquer mais on se console en se disant qu'on espère toujours continuer à la lire puisqu'on aimerait la garder dans l'équipe de la rédaction.

Merci à une pionnière du Centre des Aînés Côte-des-Neiges !

Roger Risasi, directeur général



Mot de la Présidente



Chers membres,

Au moment où je vous écris ces lignes, l'été est encore présent avec ses longues journées ensoleillées, sa moiteur languissante incitant au farniente. *Le P'tit Journal* annonce l'automne qui a aussi ses charmes; ses chaudes couleurs, ses récoltes succulentes, ses ciels voilés propices à la rêverie, les feuilles craquant sous les pas et aussi les frimas.

Ne soyons pas nostalgiques, le Centre des Aînés CDN est prêt à vous accueillir chaleureusement. « *Ce n'est pas la durée de la vie qui importe, c'est sa qualité* ». Si Sénèque, ce sage philosophe du début de notre ère vivait encore, il nous conseillerait de prendre part aux activités du Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

Animé par une équipe compétente et dynamique, des bénévoles enthousiastes et généreux, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges vous attend.

Vous y trouverez des activités diverses répondant à vos aspirations : spirituelles, intellectuelles, ludiques, sportives, des conférences, etc. et dans tous les cas divertissants.

N'oubliez pas les repas communautaires du jeudi pour déguster un délicieux repas et rencontrer des amis(es). Sans votre participation, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges ne serait pas.

Au nom des membres du Conseil d'administration, je vous souhaite un bel automne. Bonne continuité, longue vie au Centre et au revoir !

Jacqueline Destez, présidente du C.A.

Festin à l'honneur de nos bénévoles !

Comme tous les ans, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges a tenu à remercier ses bénévoles, durant la Semaine qui leur est accordée officiellement, par un souper le 22 avril dernier, auquel ont participé 22 personnes.

À la demande de plusieurs et pour plus de facilité, nous sommes retournés à ***l'Institut du tourisme et hôtellerie du Québec*** (à proximité du métro Sherbrooke).

Jocelyne Brûlé, coordonnatrice des activités, avait réservé et le souper était une surprise pour tout le monde. Au lieu d'un seul menu du jour, quatre menus nous étaient proposés. La jeunesse animait les cœurs et le repas fut chaleureux et sympathique. C'est l'occasion de se connaître un peu plus entre bénévoles.

Être bénévole, c'est faire quelque chose sans obligation, gratuitement, c'est vouloir aider, rendre service. Il faut savoir que vingt-neuf (29) bénévoles actifs contribuent à faire du Centre un milieu de vie dynamique, à l'écoute de ses membres, ouvert au rapprochement interculturel et lui permet de remplir sa mission. Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges leur en est profondément reconnaissant.

Roger Risasi, *directeur général*



Veillez renouveler votre carte de membre annuelle de 15\$

Inscriptions du 1^{er} au 3 septembre 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
60 \$ membre

Qi Gong

11 h - 12 h
60 \$ membre

Du 14 sept. au 20 nov.

MARDI

Aquaforme
(10 cours)

10 h 30 - 11 h 30
55 \$ membre

Centre Sportif
Côte-des-Neiges

Du 15 sept. au 17 nov.

MARDI

Zumba Gold/Étirements

Aireen Vargas

14 h - 15 h
55 \$ membre

Du 15 sept. au 17 nov.

MARDI

DANSE EN LIGNE
Chi Li Li

Débutant
10 h - 11 h 30
60 \$ membre

Intermédiaire
12 h - 13 h 30
60 \$ membre

15 sept. au 17 nov.

MARDI 11h15 - 12h15
JEUDI 13h - 14h

Programme d'équilibre
et force

Argi Papagiannaki

60 \$ membre

15 sept. au 19 nov.

1^{ere} rencontre : 24 sept.

Rencontres spirituelles

10 h à 11 h 30

20 \$ membre

MERCREDI ET VENDREDI

Yoga adapté
(Sur chaise)
Patricia Lukasik

14 h - 15 h
60 \$ membre
Du 16 sept. au 20 nov.



JEUDI 12 h - 14 h

DÎNERS

COMMUNAUTAIRES

1 fois par mois
VEUILLEZ RÉSERVER
AU

514 344-1210

POSTE 200 ou 201

Coût : 7 \$

Le 17 septembre 2026

Le 15 octobre 2026

Le 12 novembre 2026

Repas de Noël
3 décembre 2026

Coût : 10\$



LUNDI**ATELIERS
CERVEAUX ACTIFS****(Niveau 2)**

**Cet atelier s'adresse aux
membres qui ont déjà
suivi Le Niveau 1**

13 h à 15 h 30**Du 14 sept au 26 octobre****Coût : 50 \$**

**Inscriptions
obligatoires
avant le 3 sept 2026**

*DU NOUVEAU
POUR CET AUTOMNE !!!*

ATELIER DE DESSIN AU CRAYON



**LES MERCREDIS
DE 13 H 30 À 15 H 30
DU 16 SEPTEMBRE
AU 14 OCTOBRE**



**5 ateliers
de 2 heures**



Coût : 50 \$



**Les crayons, effaces, papiers etc...
sont inclus dans le coût de l'atelier.**



Donné par

Madame Lucile Décure

Artiste en arts visuels et
photographe professionnelle



Le dessin au crayon à mine offre un moment
de calme, de lenteur et de douceur.

Cet atelier invite à découvrir la pratique du dessin
dans un cadre accessible, accueillant et sans pression.
Aucune expérience préalable n'est requise.

Un atelier idéal pour s'accorder une pause créative.



**CENTRE DES AÎNÉS
CÔTE-DES-NEIGES**

**6600 Avenue Victoria, Bureau 101, Montréal, QC
H3W 3G7**



JEUDI 1^{er} OCTOBRE 2026

Sortie

Hors-Montréal



MÉCHOU B.B.Q.

Cabane à sucre
Famille Constantin
(ST-EUSTACHE)



Repas en buffet à volonté



Dégustation de blé d'inde



Danse sociale et de ligne



Boutique de produits \$



Cueillette de pommes \$



DÉPART DU CENTRE :
10 h



RETOUR AU CENTRE :
16 h



INSCRIPTIONS
du 1^{er} au 23 septembre



LE COÛT
70 \$

COMPREND

le transport en autobus
intermédiaire, repas,
pourboires et activités
de la journée.



Travail de milieu

Tournée des assemblées générales annuelles (AGA) dans les HLM et activités printemps/été

• Tournée des AGA

Ce printemps a été marqué en partie par la tournée des AGA dans les 7 HLM. C'est un moment où le rapport d'activités 2025, le bilan financier 2025 et les prévisions budgétaires 2026 sont présentés par chaque association de locataires aux résident•e•s. Cette fois-ci, dans presque toutes les AGA, ont eu lieu des élections de nouveaux membres qui assureront les fonctions de leur association de locataires pour une durée de deux ans.

Les intervenantes ont collaboré avec l'organisatrice communautaire de l'OMHM dans le rôle de secrétaire d'assemblée. Ce fut également une belle occasion de faire connaissance avec les membres élus, afin de tisser les liens de confiance nécessaires à nos différentes interventions. Dans plusieurs AGA, nous avons aussi rencontré des locataires nouvellement arrivés dans ces habitations.

• Activités printemps/été

Voici quelques activités qui ont eu lieu au printemps et en été dans les HLM.



AGA à l'HLM Place Newman



Célébration du 100e anniversaire
d'une Résidente de l'HLM Plamondon



Groupe de discussion avec l'institut
de recherche de McGill à l'HLM Isabella



Clinique d'impôts avec le SIARI à
l'HLM CDN

Angèle Ngapa : intervenante de milieu
Arole Wanang : agente de liaison

Parlons Santé

L'apnée du sommeil, ça se soigne¹!

Ce trouble caractérisé par des arrêts involontaires de la respiration pendant la nuit touche environ 15 % des adultes québécois. Le hic seulement 20 % des personnes affectées sont diagnostiquées et traitées. Autrement dit, 80 % des gens qui en souffrent l'ignorent ! Quelques infos utiles pour le détecter au plus tôt.

L'apnée obstructive du sommeil, la forme la plus courante, se caractérise par des arrêts complets de la respiration (apnée) ou des diminutions du débit d'air respiré (hypopnée). Ces pauses respiratoires durent plus de 10 secondes et se produisent plus de cinq fois par heure pendant le repos nocturne. (...)

Les signes qui doivent nous alerter

Les pauses respiratoires provoquent de nombreux éveils nocturnes – dont le dormeur n'a souvent pas conscience – qui affectent la qualité du sommeil et, par le fait même, perturbent le quotidien, par exemple en diminuant la productivité et en augmentant le risque d'accidents de la route. Bref, la fatigue excessive, les maux de tête au réveil, la somnolence diurne, les difficultés de concentration, d'attention ou de mémorisation, l'irritabilité sont autant de signaux pouvant laisser soupçonner une apnée. (...)

(1) L'article de Jacqueline Simoneau, Magazine Bel âge, Mai 2026, PP. 26-27



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, Zakia Benkoulou

Impression

3M Graphique

Conseil d'administration

Francine Raymond, Présidente
Dina Toutoudakis, Vice-Présidente
Diana Marandola, Secrétaire
Carmen Comtois De Gryse, Trésorière
Huguette Houle, Conseillère
Viviane Dorvilier, Conseillère
Marie-Lucie Carrié, 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 : 13 novembre 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 ÂÎNÉS CÔTE-DES-NEIGES

« Année 2026 »

- Fête du travail : 7 septembre 2026
- Action de grâces : 12 octobre 2026
- Congés de Noël : 21 décembre 2026 au 4 janvier 2027 inclusivement !



Anthony Housefather
MPP - 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

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
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 Lacombel)
Montréal H3T 1X4

Aidez-vous :
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 12 septembre 2026

Lundi au jeudi : 9 h à 16 h

Vendredi : 9 h à 12 h

