

La Tribune des Aînés

L'INFOLETTRE DE LA
TABLE DE
CONCERTATION DES
AÎNÉS DE
MONTRÉAL-EST ET
DE POINTE-AUX-
TREMBLES



Bal des Aînés 2023

Le vendredi 20 octobre dernier, l'équipe organisatrice de la Table de Concertation des Aînés de Montréal-Est et de Pointe-aux-Trembles a été heureuse d'accueillir plus de 420 personnes lors de son dix-huitième Bal des Aînés.

↙ [LIRE LA SUITE EN PAGE 2.](#)



Appui au projet de loi C-319

Le 18 octobre dernier, l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est et la Table de Concertation des Aînés de Montréal-Est et de Pointe-aux-Trembles étaient présentes sur la colline parlementaire à Ottawa afin de soutenir le projet de loi C-319 qui « modifie

[LIRE LA SUITE EN PAGE 5.](#) ↘



Bal des Aînés 2023

Suite de la première page

Nous remercions les partenaires suivants pour leur soutien sous plusieurs formes que ce soient des commandites, des dons de matériel et/ou du temps bénévole pour l'activité :

- **Arrondissement de Rivière-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles / Équipe Caroline Bourgeois ;**
- **Arrondissement de Rivière-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles / Giovanni Rapanà (conseiller de Ville de Montréal) ;**
- **Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est ;**
- **Bureau de la députée provinciale de Pointe-aux-Trembles, Mme Chantal Rouleau ;**
- **Bureau du député fédéral de la Pointe-de-l'Île, M. Mario Beaulieu ;**
- **Boulzeye ;**
- **Caisse Desjardins de Pointe-aux-Trembles ;**
- **Centre des femmes de Montréal-Est et de Pointe-aux-Trembles ;**
- **Chambre de commerce de la Pointe-de-l'Île ;**
- **Chartwell (Manoir Pointe-aux-Trembles) ;**
- **Clinique de la douleur Daniel Allard (514-816-9102) ;**
- **Club Optimiste Montréal-Est/Pointe-aux-Trembles ;**
- **Complexe Funéraire des Trembles ;**
- **Corporation Mainbourg ;**
- **Doterra ;**
- **Indorama ;**
- **Parachem ;**
- **Pharmacie Jean-Coutu (Catherine Bertrand, Carrefour de la Pointe) ;**
- **Pharmacie Jean-Coutu (Patrick Messier, 1400 Boulevard Saint-Jean-Baptiste) ;**
- **Proprio Direct (Sylvie Ouellette) ;**
- **Résidence des Trembles ;**
- **Résidences Soleil (Pointe-aux-Trembles) ;**
- **Société Ressources-Loisirs de Pointe-aux-Trembles / Centre communautaire Roussin ;**
- **Tim Hortons ;**
- **Valero ;**
- **Ville de Montréal-Est.**

De plus, nous désirons remercier l'implication de tous les bénévoles, sans qui cet événement n'aurait pas pu avoir lieu :

- ARISTIDE, Franck ;
- BARIL, Marie-Claude ;
- BEAULIEU, Julien ;
- BOUCHER, Pascale ;
- CARLE, Isabelle ;
- CARTIER, Lily-Rose ;
- CHARRON, Martin ;
- CLOUTIER, Marie-Andrée ;
- CORTÈS, Etni ;
- CROUSSETT, Louise ;
- DEMERS, Sylvie ;
- D'IORIO, Lina ;
- DI LALLA, Angela ;
- DURENA, Rhéa ;
- DUTREMBLE, Eugénie ;
- FICHAULT, Noémie ;
- IGHODARO, Uwa-Whitney ;
- JEAN-PIERRE, Myrlande
- JOYAL, France ;
- LAFRANCE, Jeannine
- LAMONTAGNE, Diane ;
- LAROCQUE, Nicole ;
- MARLEAU, Sylvie ;
- MEKAMDJIO, Dorette ;
- MICHAUD, Marcel ;
- MICHON, Clausel ;
- OUELLET, Claude ;
- OUELLET, Francine ;
- PARENT, Bernard ;
- PELLETIER, Marcel ;
- PERREAU, Céline ;
- ROBERT, Isabel ;
- ROY, Ginette ;
- RUEL, Stéphanie ;
- SINCENNES, Pierre ;
- ST-LAURENT, Françoise ;
- THERRIEN, Andrée ;
- VALLÉE, Claire ;
- WANDO, Thomas ;
- L'équipe de bénévoles de l'école Le Tournesol (Plateau Centre communautaire Roussin).



La Table désire souligner l'accueil chaleureux offert par le Centre communautaire Roussin lors de l'évènement ainsi que son support en tout temps assuré par son équipe de logistique. Nous remercions le Centre pour ses succulents repas servis à nos convives.

Également, la Table applaudit madame Suzanne Décarie et ses Hommes (messieurs Benoît Côté, Roger Landry et Denis Morency) pour la belle prestation en chansons et musiques qu'ils ont offerts au public.

Plusieurs prix et tirages ont été effectués. On félicite l'ensemble des personnes gagnantes!

En résumé, c'est grâce à toutes ces personnes qu'on peut dire que ce bal a été une réussite! C'est naturellement avec grande excitation que nous vous donnons rendez-vous l'an prochain!

D'ici là, vous retrouverez des photos prises lors de l'évènement sur la page Facebook de la TCAMEPAT.



Appui au projet de loi C-319

Suite de la première page

(...) la Loi sur la sécurité de la vieillesse afin d'augmenter de 10 % le montant de la pleine pension à laquelle ont droit tous les pensionnés de soixante-cinq ans ou plus et afin de faire passer de cinq mille dollars à six mille cinq cents dollars l'exemption à l'égard du revenu d'une personne tiré d'un emploi ou d'un travail effectué à son compte pris en compte dans le calcul du montant du supplément de revenu garanti.»

Ce projet de loi, parrainé par la députée bloquiste Andréanne Larouche, a été voté en seconde lecture (173 pour, 155 contre), et continuera son processus parlementaire en comité. Outre la TCAMEPAT, le projet de loi est aussi appuyé par plusieurs organisations comme l'AFEAS, l'AQDR, l'AREQ et la FADOQ.



- **Suivre le processus d'adoption du projet de loi C-319 :**
<https://www.parl.ca/LegisInfo/fr/projet-de-loi/44-1/c-319> ;
- **Consulter la page Facebook de la députée Andrée Larouche :**
<https://www.facebook.com/votredeputeedeShefford> ;
- **Consulter la page Facebook du député Mario Beaulieu :**
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100013221708592> .

Réunions de la TCAMEPAT

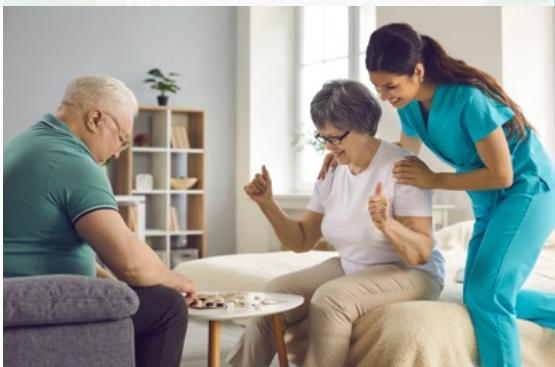
La prochaine rencontre de la TCAMEPAT aura lieu le mardi 7 novembre de 9 h à midi au Centre communautaire Roussin.

Toutes les personnes et les organismes préoccupés par le mieux-être des personnes âgées sont invités à joindre nos prochaines réunions. Pour plus d'informations, il suffit de téléphoner au (514) 645-1264 ou d'écrire un courriel (tcamepat@outlook.com).

On peut consulter et télécharger les procès-verbaux des rencontres de la dernière année sur Internet : www.associationbenevolepatme.ca/tcamepat.

Pétition :

Ajout d'une section
spécifique aux baux
entre les résidences
privées pour aînés (RPA)
et leurs résidents
dans le projet de loi n° 31



Pétition

Nous vous partageons cette information de nos collègues de l'AQDR Pointe-de-l'Île :

« Présentement, il y a une pétition à l'Assemblée nationale qui réclame une section spéciale dans la loi 31 pour les aînés vivant en RPA. Nous vous invitons à signer cette pétition et à diffuser dans votre entourage cette information. Il y a urgence d'agir, car la loi 31 est présentement à l'étude à l'Assemblée nationale. Les aînés comptent sur votre collaboration. »

Lien vers la pétition :

<https://www.assnat.qc.ca/fr/exprimez-votre-opinion/petition/Petition-10467/index.html>

Besoin d'aide pour signer ?

Contactez l'AQDR-PDÎ au (514) 643-0930.

Babillard

- **Prolongement de la navette fluviale jusqu'au 12 novembre : www.navark.ca ;**
- **Message aux organismes de la part de la Résidence Chartwell Manoir Pointe-aux-Trembles : Si un organisme a besoin d'une salle pour des conférences ou autres évènements, on peut contacter Mme Alexandra Laviolette au (514) 642-6422 ;**
- **Message aux organismes de la part de la Croix-Rouge canadienne : Offre de formations aux organismes communautaires concernant les séismes et autres incidents disponible. Pour plus de détails, écrivez à M. Lambert Dogo : lambert.dogo@croixrouge.ca ;**
- **Le Complexe funéraire des Trembles offre le soutien aux personnes endeuillées. La prochaine rencontre aura lieu en décembre 2023. Celle-ci est gratuite. Téléphone : (514) 498-7682.**

Une activité hebdomadaire ouverte à tous

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES LOISIRS FOLKLORIQUES

Section La Relance Montréal-Est

Salle Légion Royale Canadienne 11500, Dorchester Mtl-Est (coin Marien)
Musique traditionnelle tous les lundis soir 19h00 à 23h00
Si vous jouez d'un instrument, apportez-le, vous pourrez participer.

Comité ressource La Relance

M. Harold Kennedy 514-728-9836
M. Laurent Marceau 514-722-719

Annonces particulières

Pianiste d'accompagnement
M. Robert Beauséjour

(admission 3.00\$/personne)

MedClock®

Julie Magnan
PDG et co-fondatrice

8180 Devonshire, bureau 205
Montréal, (Québec) H4P 2K3
+1 514 378-1775
julie@medoclock.com
www.medoclock.com



WOMEN
OWNED™





The poster features a warm orange and yellow background with several autumn leaves scattered across the top and left sides. At the top center, a white oval with a yellow border contains the text "Club Social Roussin" in a cursive font, followed by "60 ans +" and four icons: a glass of coffee, a musical note, an open book, and two interlocking puzzle pieces. Below this, the word "BINGO!" is written in large, stylized orange letters with a pencil-like stroke, and "TOUJOURS GRATUIT!" is written in a smaller, bold font to its right. The main text of the poster asks "Vous souhaitez socialiser et participer à des activités ?" and "Biscuits et cafés offerts, plusieurs prix à gagner!". The event details are listed in a white rounded rectangle: "Centre communautaire Roussin", "VENDREDI 17 NOVEMBRE", and "13H À 16H LOCAL R44". A dark brown button contains the text "Information/Inscription" and the phone number "(514) 645-4949". At the bottom, there are logos for "PRÉVENTION Pointe-de-l'Île", "Roussin Centre communautaire", "Centre des femmes de Montreal-Est / Pointe-aux-Trembles", a "514-645-4949" contact box with a cartoon illustration, and a "FIER PARTENAIRE" section featuring "MARIO BEAULIEU Député de La Pointe-de-l'Île" with a photo and social media icons.

Club Social Roussin
60 ans +

BINGO!
TOUJOURS GRATUIT!

Vous souhaitez socialiser et participer à des activités ?
Biscuits et cafés offerts, plusieurs prix à gagner!

Centre communautaire Roussin

VENDREDI 13H À 16H
17 NOVEMBRE LOCAL R44

Information/Inscription
(514) 645-4949

FIER PARTENAIRE :

PRÉVENTION
Pointe-de-l'Île

Roussin
Centre communautaire

Centre des femmes
de Montreal-Est / Pointe-aux-Trembles

514-645-4949
Ligne Espoir Aînés
L'É

MARIO BEAULIEU
Député de La Pointe-de-l'Île

TCRpaM

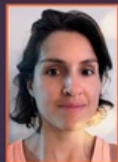
Table de concertation régionale sur les
personnes proches aidantes de Montréal

VOUS INVITE AU FORUM



PLACE AUX PROCHES AIDANTES

LE 8 NOVEMBRE 2023, DE 9 H À 15 H 30
À L'HOTEL UNIVERSEL (5000, RUE SHERBROOKE EST, MONTRÉAL)



Ailleurs comme chez soi? (Re)penser
l'hébergement permanent comme milieu de vie.

Conférencière et Chercheure d'établissement au CREGÉS
Sabrina Lessard, PhD

Suivi d'un panel de discussion - Spectacle - Dîner réseautage -
Kiosques - Mobilisation collective



INSCRIPTIONS GRATUITES OBLIGATOIRES :
tcrpam@gmail.com | 514 725-2653 ext. 112

Appui
proches aidants



FONDATION
FMSQ

Santé
et Services sociaux

Québec 



Fondation AGES
Vieillir mieux

Midi-conférence
Le pouvoir des bons aliments pour vieillir bien

CALENDRIER 23/11/2023
MIDI-CONFÉRENCE
LE POUVOIR DES BONS ALIMENTS
POUR VIEILLIR BIEN

Le 23 novembre 2023
de 12h00 à 13h00

Par Louise Lambert-Lagacé
diététiste-nutritionniste et auteure

Sur Zoom

S'inscrire à cette conférence proposée par la Fondation AGES :
https://www.eventbrite.ca/e/billets-midi-conference-le-pouvoir-des-bons-aliments-pour-vieillir-bien-733608652227?fbclid=IwAR3zQ5_Dd94IH-luvEjMqXJpqt99AuoeFM14TOMr2KOHDb0g8-seyAilgl



AQDR
Pointe-de-l'île de Montréal

Cours informatique !

Clic Aînés permet aux personnes âgées de devenir autonomes dans l'utilisation de leur nouvel appareil, que ce soit leur ordinateur portable, leur téléphone intelligent ou leur tablette.

Nous proposons des formations d'initiation individuelles et personnalisées avec une formatrice ou un formateur bénévole à raison d'une heure par cours.



Pour suivre les cours :
Devenir membre de l'AQDR-PDÎ au coût annuel de 20 \$.

Cours gratuits si cours subventionnés, sinon 10 \$ par cours reçu.

Contactez l'AQDR-PDÎ par téléphone : (514) 643-0930



Visionner en direct et en différé les séances du conseil d'arrondissement de Rivière-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles : <https://montreal.ca/conseils-decisionnels/conseil-darrondissement-de-riviere-des-prairies-pointe-aux-trembles>

Consulter la page Facebook de l'arrondissement Rivière-des-Prairies--Pointe-aux-Trembles : <https://www.facebook.com/rdp.pat>



Visionner en direct et en différé les séances du conseil municipal de la Ville de Montréal-Est : <https://ville.montreal-est.qc.ca/vie-democratique/seances-du-conseil/>

Consulter la page Facebook de la Ville de Montréal-Est : <https://www.facebook.com/villedemontreal-est>

COLLECTE DE SANG



Mercredi 29 novembre
13 h 30 à 19 h 30

CENTRE COMMUNAUTAIRE ROUSSIN
12125, rue Notre-Dame Est, Montréal

SUR RENDEZ-VOUS

→ hema-quebec.qc.ca
→ 1 800 343-7264



RETOUR DU CAFÉ-CAUSERIE

Rendez-vous le
3 novembre
à la salle 162 de 10h00 à 12h00

Prochaines rencontres du café-causerie :

- 24 novembre
- 8 décembre

Plus d'informations :

514 645 6068
etni@cdfmepat.org



Formation

Luci

avec



Lucilab

Mercredi 22 novembre 2023
à 10 h, salle 109

Centre communautaire Roussin
12 125, rue Notre-Dame Est, PAT.



Café et collations fournis.



Places limitées...

Inscrivez-vous
au
514 643-0930

Faire le bilan de ses habitudes de vie actuelles.

S'informer sur la santé du cerveau et les saines habitudes de vie en consultant le répertoire d'articles éducatifs et de fiches pratiques.

Établir des objectifs concrets et réalistes.

Obtenir le soutien d'un(e) conseiller(ère) à travers des rencontres-vidéos.



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
RIVIÈRE-DES-PRAIRIES



Exposition

Vente

28-29-30

Novembre



Afeas

ASSOCIATION FÉMINISTE
D'ÉDUCATION ET
D'ACTION SOCIALE

Automne 2023

Pointe Aux Trembles

Artisanat

**Tissage: Linge à vaisselle,
Jeté, Couverture de bébé
Nappe, Tapis, Catalogne,
Sacs tissés : Vin, souliers,
Fourre-tout.**

Tricots:

**Pantoufles, Lavette
Mopette, Bonbonnière,
Signet, Poule, Sous-plat,
Articles crochetés...**

Mardi 9hr à 19 hr

Mercredi 9hr à 19 hr

Jeudi 9 hr à 15 hr

**Profitez-en
pour acheter vos
cadeaux de
Noël**

**Centre Communautaire
Roussin**

12125 rue

Notre-Dame, est



Local R- 44

Rez-de chaussée



G. Giroux

**La maltraitance
chez les personnes âgées :
pour y mettre fin,
il faut la voir et en parler.**

LIGNE ESPOIR AÎNÉ : 514-645-4949
LIGNE AIDE ABUS AÎNÉ : 1 888 489-2287



Pour rejoindre la TCAMEPAT :

- Téléphone : (514) 645-1264 ou (514) 645-6068
- Adresse postale : 164 ou 311 - 12 125, rue Notre-Dame Est, Montréal (Québec) H1B 2Y9.
- Courriel : tcamepat@outlook.com
- Site Internet : www.associationbenevolepatme.ca/tcamepat
- Facebook : www.facebook.com/tcamepat

A photograph of an elderly man with glasses sitting on a couch and reading. Overlaid on the image is a red banner with white text and icons of a megaphone and envelopes. The text on the banner reads: "NOUS ATTENDONS VOS ANNONCES CONCERNANT LES MOIS DE DÉCEMBRE 2023 ET DE JANVIER 2024 D'ICI LE VENDREDI 1ER DÉCEMBRE PROCHAINE PARUTION : LE MARDI 5 DÉCEMBRE 2023." and includes the email address "tcamepat@outlook.com". The title "La Tribune des Aînés" is written in large white letters on the right side of the image. In the bottom right corner, there is a logo for "TCA ME-PAT" with the full name "Table de Concertation des Aînés de Montréal-Est/Pointe-aux-Trembles" below it.

**La Tribune
des Aînés**

NOUS ATTENDONS VOS ANNONCES
CONCERNANT LES MOIS DE DÉCEMBRE
2023 ET DE JANVIER 2024
D'ICI LE VENDREDI 1ER DÉCEMBRE
PROCHAINE PARUTION : LE MARDI
5 DÉCEMBRE 2023.

tcamepat@outlook.com

TCA ME-PAT
Table de Concertation des Aînés
de Montréal-Est/Pointe-aux-Trembles

Le Messager des Aînés

L'INFOLETTRE DE L'ASSOCIATION BÉNÉVOLE DE
POINTE-AUX-TREMBLES ET DE MONTRÉAL-EST



NOVEMBRE 2023

Dîner en coeur

Le mercredi 11 octobre dernier, une trentaine de personnes étaient présentes pour le dîner en cœur. Cette activité, destinée aux membres de l'organisme, propose un moment de convivialité autour d'un bon repas chaud. De plus, des prix de présence ont été remis et un tirage moitié-moitié a été effectué.

Le prochain dîner aura lieu le mercredi 15 novembre.



Babillard

En bref :

- **Club de tricot : tous les vendredis de 12h15 à 13h30 à la salle 344 du Centre communautaire Roussin (12 125, rue Notre-Dame Est, Montréal) jusqu'au 15 décembre 2023 (gratuit) ;**
- **Marché de Noël : exposition intérieure au Centre Édouard-Rivet (11 100, rue Notre-Dame, Montréal-Est) les 25 et 26 novembre, 2 et 3 décembre et 9 et 10 décembre 2023 (gratuit).**

*Aux membres
de l'ABPATME.*

Téléphonez-nous le plus tôt possible afin de confirmer votre transport pour votre rendez-vous médical.

(514) 645-1264

depuis 1979
Association Bénévole
Pointe-aux-Trembles/
Montréal-Est

Photo : Canva

Bénévole en accompagnement-transport médical recherché



Beau temps, mauvais temps, les personnes âgées à domicile ont besoin de l'aide de gens de la communauté pour se déplacer à leurs rendez-vous médicaux.

Vous avez une voiture, vous avez du temps et vous désirez faire la différence? L'Association Bénévole PAT-ME a besoin de vous et prend soin de ses bénévoles.

Tout commence par un appel ! Contactez Mme Angela Di Lalla, coordonnatrice des bénévoles, au (514) 645-1264.



www.associationbenevolepatme.ca
12 125, rue Notre-Dame Est.
Bureau 311.
Montréal (Québec)
H1B 2Y9

514-645-4949



**DU LUNDI AU VENDREDI
DE 9H À 17H, UNE OREILLE
EST LÀ POUR VOUS ÉCOUTER ET VOUS AIDER.**

Financé par le gouvernement du
Canada par le biais du Programme
Nouveaux Horizons pour les aînés

Canada



Coalition pour le maintien dans la
communauté

MERCI

au programme
Nouveaux Horizons pour Aînés
qui ont rendu possible la création de ce bottin



BOTTIN DES AÎNÉS DE LA POINTE-DE-L'ÎLE

Produit par :
L'Association Bénévole Pointe-aux-Trembles / Montréal-Est



Édition 2022

- Consulter le Bottin des Aînés de la Pointe-de-l'Île en version électronique : www.associationbenevolepatme.ca/publications
- Demander une copie papier en téléphonant au bureau de l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est : (514) 645-1264.



Chevaliers de Colomb
Montréal-Est
CONSEIL 2759

GÂTEAUX AUX FRUITS

RECTANGULAIRES

21\$

RONDS (avec Pacanes)

24\$

En vente à l'Association Bénévole Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est
Centre communautaire Roussin
12125 rue Notre-Dame Est, Bureau 311 (3ième étage)
514-645-1264

Pour rejoindre l'ABPATME :

- **Téléphone : (514) 645-1264 ;**
- **Adresse postale : 311 - 12 125, rue Notre-Dame Est,
Montréal (Québec) H1B 2Y9.**
- **Courriel : association.benevole@associationbenevolepatme.ca**
- **Site Internet : www.associationbenevolepatme.ca**
- **Facebook : www.facebook.com/association.benevole.patme**
- **Retrouvez-nous également sur l'application du Réseau Accès Famille disponible
sur Google Play et Apple Store.**