



Chères lectrices, chers lecteurs.

Tout d'abord, nous vous souhaitons un excellent début de printemps. Que cette période vous procure douceur et vitalité. Aujourd'hui, nous vous faisons parvenir les infolettres du mois d'avril 2023. Pour rappel, vous les recevez puisque vous êtes une organisation ou une personne impliquée à une ou plusieurs activité(s) de la TCAMEPAT ou encore un.e bénéficiaire ou un.e bénévole de l'ABPATME.

Dans l'infolettre de la « Tribune des Aînés » de la TCAMEPAT, vous pourrez prendre connaissance d'un nouveau compte-rendu de M. Julien Beaulieu rédigé dans le cadre de ses pérégrinations en Belgique. Un retour sur la dernière rencontre régionale de la Table de concertation des aînés de l'île de Montréal vous sera également proposé. Enfin, vous retrouverez plusieurs annonces d'activités et de services des organismes partenaires de la Table.

Dans l'infolettre du « Messager des Aînés » de l'ABPATME, nous vous présenterons un nouveau témoignage d'un cas reçu par l'équipe du projet Ligne Espoir Aîné et un bref retour sur un café-jasette tenu le 31 mars dernier à Montréal-Est. Enfin, vous retrouverez l'offre d'activités et de services de l'ABPATME.

Avec les deux infolettres, nous souhaitons que le plus grand nombre possible de personnes âgées de la communauté connaisse davantage les actions de la TCAMEPAT et de l'ABPATME. N'hésitez pas à partager ces contenus auprès de vos ami.e.s et proches. Aussi, invitez-les à s'abonner aux infolettres en notant les coordonnées que vous retrouvez à la fin de celles-ci.

Bonne lecture !



AUJOURD'HUI – 4 AVRIL 2023



Visionner en direct et en différé les séances du conseil municipal de l'Arrondissement de Rivière-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles (RDP-PAT) : <https://montreal.ca/conseils-decisionnels/conseil-darrondissement-de-riviere-des-prairies-pointe-aux-trembles>



**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





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



Depuis le 29 mai dernier, M. Julien Beaulieu se retrouve en Belgique pour des projets personnels. Maintenant sa collaboration avec la TCAMEPAT comme secrétaire ainsi que chargé de communications de l'ABPATME, il a été amené à fréquenter des événements locaux traitant d'enjeux aînés. Nous partageons avec vous le fruit de ses découvertes.

Le 30 mars dernier, j'étais présent à la Foire du livre de Bruxelles qui s'était installée dans les murs de Tour et Taxis. À cet endroit, il s'était tenu un panel intitulé « Agir contre la fracture numérique et les discriminations. »

Il a été question de deux initiatives communautaires portées par la Maison des Femmes de Molenbeek qui est liée à l'organisme sans but lucratif Molenbeek Vivre Ensemble (MOVE). Le premier s'intitule « Je ne peux pas, j'ai TIC » qui consiste à l'offre d'ateliers d'informatique sur les téléphones intelligents afin de lutter contre la fracture numérique. Le second s'appelle « Luttés contre les discriminations, des femmes immigrées agissent »

qui propose des ateliers collectifs afin de démystifier et d'offrir un espace d'expression pour les femmes sur les formes de discrimination qu'elles subissent. »

Vous pourrez prendre connaissance du compte-rendu aux pages 13 et 14 de la présente infolettre.

D'ici à de nouvelles découvertes dans le plat pays, n'hésitez pas à lui écrire par courriel à l'adresse suivante : tcamepat@outlook.com. Disponible entre 8 h et midi (heure du Québec) du lundi au vendredi, vous pouvez également communiquer avec lui par Zoom et les autres applications de visioconférence.



Le 22 mars dernier, les différentes tables locales des organismes pour aînés de Montréal ont été conviées à une rencontre régionale organisée par la Table de concertation des aînés de l'Île de Montréal (TCAÎM). Le coordonnateur de la TCAÎM, M. Philippe Tessier, a animé cette rencontre qui a permis aux participant.e.s d'écouter et d'interagir avec différents intervenants parlant de leurs projets et initiatives en lien avec les personnes aînées de la métropole.

Mme Rosée Tremblay, directrice-générale de la section montréalaise de la FADOQ a effectué une présentation du Réseau résilience aîné-e-s de Montréal, du plan d'Impact collectif (PIC) et de sa campagne de proximité sur l'inclusion, la participation sociale et la résilience des personnes âgées montréalaises de 55 ans et plus. Elle a notamment parlé de l'initiative de la FADOQ à tenir des café-causeries afin de rejoindre les aînés plus isolés. Dans notre secteur, il ne faut pas oublier que le Projet Ligne Espoir Aîné de l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est a été rendu possible en raison de la collaboration du PIC, de la Direction de la Santé publique (DRSP) et de la Coalition pour le maintien dans la communauté (COMACO). Cette dernière coordonne le projet.

M. François Grisé, directeur général par intérim et directeur de la création d'Un et un font mille a fait une présentation de l'organisme qui est une compagnie de création multidisciplinaire. Il a également parlé du mouvement Habitats et de la marche de la Journée internationale des personnes âgées. Tout en maintenant leurs diverses activités locales prévues pour souligner cette journée, M. Grisé a convié les participant.e.s à grossir les rangs d'une activité rassembleuse, positive et apolitique. En discussion avec les personnes présentes, l'idée d'un signe distinctif commun comme le ruban rose pour la lutte contre le cancer du sein a été suggérée afin de souligner en grand cet événement annuel international.

M. Tessier a présenté le processus de consultation de la TCAÎM sur l'enjeu du logement qui s'avère bien souvent inadéquat pour les aînées que ce soit en matière de besoin de mobilité, d'insalubrité, de coût élevé de la vie, d'isolement social et de difficulté d'accès au service. Cette consultation se fera auprès de différentes tables locales de quartier. Celles qui le souhaitent sont conviées à communiquer avec M. Tessier et Mme Amélie-M. Plante, consultante. Pour les rejoindre, il suffit d'écrire un courriel à cette adresse : coord@tcaim.org.

M. Bertrand Gignac, directeur général des Tables régionales de concertation des aînés du Québec a fait une présentation sur la démarche de consultation de l'organisme auprès des différentes tables régionales comme la TCAÎM pour Montréal afin d'identifier les principales priorités pour l'amélioration de la condition de vie des aînés. Pour la métropole, les trois priorités identifiées ont été la lutte contre l'âgisme, les services adaptés et la lutte contre la maltraitance. Des consultations ont été menées également auprès de segments spécifiques de la population comme les Premières Nations, les communautés ethnoculturelles, les membres de la diversité sexuelle (LGBTQ2+) et les personnes évoluant dans le spectre de l'autisme et les personnes vivant avec un déficit intellectuel. Au niveau du Québec dans son ensemble, les cinq éléments qui revenaient le plus fréquemment étaient le maintien et les soins à domicile, l'accès aux services, le transport, le logement et le revenu. Il a indiqué que le rapport en lien avec cette consultation sera rendu public prochainement. De plus, M. Gignac a abordé les différentes initiatives prévues dans le cadre de la Journée internationale des personnes âgées.

Mmes Marick Bertrand, coordonnatrice régionale spécialisée en matière de lutte contre la maltraitance envers les personnes aînées de la région montréalaise, et Mme Louise Buzit-Beaulieu, coordonnatrice nationale spécialisée dans la lutte à la maltraitance envers les personnes aînées d'expression anglaise et de communautés culturelles ont fait une présentation sur la Journée mondiale de sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées qui aura lieu le 15 juin prochain. Il a été question d'une infolettre de la TCAÎM pour souligner la journée, les différentes activités locales des organismes communautaires, l'opération porte-à-porte « Visiter une personne aînée isolée » du SPVM du 15 mai au 15 juin, les entrevues dans les médias nationaux, mais aussi locaux et des communautés culturelles et plus encore.

Enfin, Mme Marilynne Alerte, conseillère en planification (division équité et lutte contre les discriminations du Service de la diversité et de l'inclusion) à la Ville de Montréal a parlé de la troisième démarche « Municipalités amies des aînés » qui devrait se conclure cette année avec les dernières consultations avec les organismes communautaires et l'adoption et la mise en œuvre de la démarche à l'automne 2023. Pour en savoir plus sur la démarche et recevoir les mises à jour du projet, vous pouvez visiter ce site Internet : <https://www.realisonsmtl.ca/aines-2023>.



Réunion à venir de la Table de Concertation des Aînés de Montréal-Est et de Pointe-aux-Trembles

Sur une base régulière, des individus et des organismes se réunissent afin de s’informer sur des enjeux aînés, de travailler sur des projets concertés et de partager des annonces ou des événements susceptibles d’intéresser les personnes âgées de Montréal-Est et de Pointe-aux-Trembles.

La prochaine rencontre aura lieu le mercredi 10 mai de 9 h à midi au Centre communautaire Roussin (local R-44).

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

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

MedOClock®

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





Bazar
Local R-44



Afeas
ASSOCIATION FÉMINISTE
D'ÉDUCATION ET
D'ACTION SOCIALE

**De Pointe Aux
Trembles**

Printemps 2023 **Jeudi 6 Avril de 10 hr. a 20 hr.**

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. . .**

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

**Au Centre
Roussin
12125 rue
Notre-Dame, est**



**Local R- 44
Rez-de chaussée**

Consulter la page Facebook de l'AFEAS de Pointe-aux-Trembles :
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100008409048826>



Découvrir la programmation culturelle hiver-printemps 2023 de l'Arrondissement
RDP-PAT : <https://montreal.ca/articles/programmation-culturelle-de-lhiver-printemps-rdp-pat-39559>

Infolettres de la Table de Concertation des Aînés de Montréal-Est et de Pointe-
aux-Trembles et de l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de
Montréal-Est – Avril 2023

CAFÉ - CAUSERIE

**Le mercredi
19 avril 2023 à 10 h**

Centre communautaire de RDP
9140, boul. Perras, RDP
salle des Tout-Petits

Café et collations
fournis.

Places limitées...
Inscrivez-vous au
514 643-0930



**SÉCURITÉ EN
MILIEU URBAIN**

**PRÉOCCUPATIONS
PAR RAPPORT À
LA CRIMINALITÉ**

**DÉMYSTIFIER LE
TRAVAIL DES
POLICIERS**

ET PLUS !



Pointe-de-Île de Montréal



Équipe de concertation
communautaire et de
rapprochement (ECCR) de la SPVM



Conférence

TRUCS ET ASTUCES POUR UN BUDGET ÉQUILIBRÉ



**Le mercredi 3 mai 2023
à 10 h, salle 109**

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

Comme les places sont limitées,
il faut vous inscrire
à l'AQDR-PDI
au 5 14 643-0930.

Café et collations fournis.

Cet atelier s'adresse à toute
personne souhaitant optimiser
son budget par la
connaissance de trucs et
d'astuces pour économiser sur
l'ensemble des postes
budgétaires.

Reel lieu d'exercices et
d'échanges, il vous permettra
également de faire votre mise
au point financière, d'obtenir
quelques outils budgétaires et
de partager entre pairs.



Pointe-de-Île de Montréal



de l'Est de Montréal

L'Association coopérative d'économie
familiale (ACEF) de l'Est de Montréal est un
organisme communautaire sans but lucratif
qui a comme domaines d'intervention, le
budget, l'endettement et la consommation.

Conférence

RIRE ET GRANDIR

**Le mercredi 17 mai 2023
à 10 h**

présentée par l'AQDR-PDÎ,
animée par Carole Miville, humoriste.

Centre communautaire de RDP
9140, boul. Perras, RDP
salle des Tout-petits

Inscription à l'AQDR-PDÎ
au 514 643-0930
avant le 12 mai 2023

À la suite de la
conférence,
un repas vous est offert en
autant que vous réservez
auprès de l'AQDR-PDÎ
au 514 643-0930
avant le 12 mai 2023.





Pointe-de-Île de Montréal

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

**Le mercredi 17 mai 2023
à 13 h**

Centre communautaire de RDP
9140, boul. Perras, RDP
salle des Tout-Petits

INSCRIPTION avant le 12 mai 2023
en contactant l'AQDR-PDÎ au 514 643-0930
ou par courriel à aqdr-pdi@videotron.ca

C'est un rendez-vous... ..
Bienvenue à tous !





Pointe-de-Île de Montréal

Le transport en commun bientôt **GRATUIT** pour les personnes âgées

Dès le 1er juillet 2023, les résidents de l'agglomération de Montréal de 65 ans et plus bénéficieront du transport collectif gratuit sur l'Île de Montréal. Pour se prévaloir de la gratuité, la carte OPUS sera toujours nécessaire et toujours au coût de 15 \$.

ADHÉSION OU RENOUVELLEMENT DE LA CARTE OPUS, 65 ans et plus

Le mercredi 24 mai 2023
de 10 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Centre communautaire Roussin
salle Raymond-Mayer
12 045, rue Notre-Dame Est, PAT

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
514 645-1264

La navette
fluviale n'est pas
incluse dans la
gratuité.
Titre d'un passage :
5,50 \$



IL FAUT AVOIR :

- 1) Une photo de format passeport
 - Il sera possible de faire la photo sur place, au coût de 5 \$ comptant.
- 2) Un chèque au montant de 15 \$ au nom de la Société de transport de Montréal
 - Aucun argent comptant ne sera accepté.
- 3) Carte OPUS actuelle, si renouvellement.
- 4) Pièce d'identification
 - Permis de conduire, passeport ou carte d'assurance-maladie.



AQDR
Pointe-de-l'île de Montréal





M. Jim Orrell, responsable de la chronique de la « Jungle de Jim » publiée dans le journal Métro Montréal-Est/Pointe-aux-Trembles, nous partage les dates de publication des prochains numéros des journaux locaux de Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est et de Mercier/Anjou. Si vous avez un événement ou un service que vous souhaitez faire connaître auprès de ses lectrices et lecteurs, nous vous rappelons que vous pouvez le contacter au (514) 714-7682 ou lui écrire à l'adresse courriel suivante : Jungle.jim42@hotmail.com

Pointe-aux-Trembles et Montréal-Est (AV) :

- 26 avril
- 31 mai
- 28 juin
- 26 juillet
- 30 août
- 27 septembre
- 25 octobre
- 29 novembre
- 20 décembre

Mercier et Anjou (FL) :

- 19 avril
- 24 mai
- 21 juin
- 12 juillet
- 16 août
- 13 septembre
- 18 octobre
- 15 novembre
- 20 décembre

Consulter les dernières actualités du journal Métro — Montréal-Est et Pointe-aux-Trembles : <https://www.facebook.com/metropatmtlest>

 **Service Impôt Bénévole de la Pointe-de-l'Île**
(Organisme à but non lucratif depuis 2006)

GRATUIT – Impôts 2023
Pour les personnes qui rencontrent les critères ci-dessous

Critères d'admissibilité	Revenu maximal
Personne seule	35 000 \$
Couple ou un adulte avec un enfant	45 000 \$
Chaque personne à charge supplémentaire	2 500 \$

Endroit	Centre communautaire Roussin 12 125 rue Notre-Dame Pointe-aux-Trembles, H1B 2Y9 Local R-44 (Salle Rosario-Toupin) (Autobus 86 ou 189)
Quand	Mardi et Mercredi Du 7 mars au 26 avril 2023
Mobilité réduite	Service de cueillette des documents fiscaux offert aux personnes à mobilité réduite de l'Est-de-Montréal

Rendez-vous OBLIGATOIRE (À compter du 22 février 2023)	Mercredi et Vendredi De 9h à 16h
Par téléphone Par courriel	438 384-9137 impotsibpi@gmail.com

Visitez notre site : sipbi.ca

 **CLINIQUE D'IMPÔT BÉNÉVOLE**
Service de déclaration d'impôts 2022 pour
les personnes et familles à faible revenu

**RECEPTION DES DOCUMENTS
SUR RENDEZ-VOUS
AU (514) 648-2323**
Du 1^{er} mars au 17 avril 2023
De 9h30 à 14h00

Critères d'admissibilité
selon les revenus maximaux établis par l'A.R.C.

Personne seule.....	35 000\$
Un couple.....	45 000\$
Un adulte avec enfant.....	45 000\$
Chaque personne à charge supplémentaire.....	2 500\$

Contribution suggérée de 5\$ par personne, par année financière

Les déclarations de revenus des personnes suivantes ne pourront pas être remplies :
Personnes déçédées, personnes ayant fait faillite, personne ayant des gains ou des pertes en capital, personnes ayant un revenu de travail indépendant ou de location, ou une personne ayant des dépenses d'emploi (travailleurs autonomes).

Un plaisir de vous aider
Centre d'action bénévole de Rivière-des-Prairies
9140 boulevard Perras, Montréal (Québec) H1E 7E4



CINÉ-DÉBAT
MARDI 18 AVRIL
13H00
SALLE 109 DU
CENTRE ROUSSIN



Inscriptions
au 514 645 6068
ou par courriel etmi@cdfmepat.org

Découvrir le Centre des Femmes de
Montréal-Est et de Pointe-aux-Trembles : <https://www.cdfmepat.org>



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>

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 : <http://www.associationbenevolepatme.ca/tcamepat>
- Facebook : <https://www.facebook.com/tcamepat>



Infolettres de la Table de Concertation des Aînés de Montréal-Est et de Pointe-aux-Trembles et de l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est – Avril 2023

Des initiatives pour lutter contre la fracture numérique et les discriminations

Le jeudi 30 mars dernier, la Foire du livre de Bruxelles accueillait le panel « Agir contre la fracture numérique et les discriminations ». L'évènement était organisé par la Maison des Femmes de Molenbeek qui est liée à l'organisme sans but lucratif « Molenbeek Vivre Ensemble (MOVE) ».

Mme Raïssa Carron, animatrice et formatrice en informatique pour MOVE, a présenté le projet « Je ne peux pas, j'ai TIC ». Cette initiative vise à aider les femmes immigrantes de tous âges à non seulement s'alphabétiser et à apprendre la langue française, mais aussi à les aider à mieux maîtriser les technologies numériques. Ce projet propose six séances d'informatique afin de favoriser les apprentissages en la matière et de réduire la fracture numérique. Les formations se font uniquement avec le téléphone intelligent, l'appareil le plus répandu chez la clientèle par rapport au taux de possession d'un ordinateur qui demeure moindre.

La plupart des applications enseignées sont déjà en ligne comme le courriel afin que les personnes puissent effectuer les correspondances officielles (formalités administratives avec les autorités publiques, postuler pour un emploi, etc.) Google Maps faisait également partie de ces cours. Au-delà de simplement maîtriser cet outil, Mme Carron a assuré que l'apprentissage de cet outil a permis de favoriser le sentiment de confiance chez les utilisatrices et les encourager à mieux découvrir leur quartier, leur ville avec une plus grande quiétude et confiance. Une dame prénommée Karima a pris la parole pour exprimer sa reconnaissance par rapport aux cours qu'elle a suivis avec Mme Carron : « Je trouve très important d'apprendre l'informatique pour être autonome », a-t-elle dit.

Avec l'évolution technologique de la société, l'initiative de Mme Carron accorde une grande importance à l'autonomie des personnes quant à leurs transactions bancaires en ligne, et ainsi éviter les abus potentiels en déléguant ses affaires financières à un membre de la famille ou une tierce personne. Outre les transactions bancaires, la formation a permis de mieux expliquer l'application Itsme qui permet à ses utilisateurs d'effectuer différentes démarches administratives avec les autorités publiques belges.

Ensuite, Mme Manel Leshaf a pris la parole afin de parler du projet « Luttés contre les discriminations, des femmes immigrées agissent ». Celui-ci vise à créer un espace d'échange entre les femmes afin de se conscientiser et de s'exprimer sur les multiples formes de discrimination (âge, orientation sexuelle, origine ethno culturelle, etc.) qu'elles auraient pu connaître. Ces échanges se déroulent lors d'ateliers collectifs où Mme Leshaf indiquait que cet espace sécurisant permettait aux participantes de mettre des mots sur des sujets délicats. Le fruit de ces échanges a été immortalisé dans un livre intitulé « Femmes

unies vers elles»¹. Elles ont accepté d'être captées sur le vif par une photographe professionnelle et ont préparé une lettre ouverte à la société demandant de reconnaître ce qu'elles sont et qu'elles sont capable et libre de faire leurs choix en dépit des conceptions patriarcales.

Lors de la période des questions, une représentante d'un comité consultatif aîné a témoigné de l'impact de la fracture numérique sur sa vie depuis le décès de son mari. Elle a dû mettre beaucoup d'énergie afin de se mettre à niveau avec son téléphone intelligent pour assumer les transactions bancaires et les démarches administratives que son époux avait l'habitude d'accomplir. Étant en lien avec l'organisme MOVE, elle souhaite que les bienfaits de ce projet informatique pour les femmes immigrantes soient élargis à l'ensemble des femmes. On lui a répondu que MOVE avait le même souhait et demeure en attente de réponse des autorités pour que le projet soit pérennisé et ouvert à davantage de participantes.



PHOTO : MOVE

¹ <https://move.brussels/assets/Book-Femmes-Unies-Vers-Elles.pdf>



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



Depuis avril 2021, du lundi au vendredi de 9 h à 17 h, mon collègue Bernard Parent et moi-même, Isabelle Carle, nous recevons les appels des aînés communiquant avec la Ligne Espoir Aîné (LÉA) de l'Association Bénévole Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est. Notre mission : référer les aînés de Rivière-des-Prairies, Pointe-aux-Trembles et Montréal-Est vers les services pertinents.

Ce mois-ci, nous avons reçu l'appel d'une dame qui avait besoin d'aide pour remplir des documents gouvernementaux afin de recevoir des prestations pour personnes aînées.

Elle et son conjoint sont venus au Québec rejoindre leurs enfants et petits-enfants et aimeraient bénéficier d'une aide financière. Étant ici depuis 10 ans, ils ont maintenant droit de faire une demande de pension de la Sécurité de la vieillesse.

Nous avons effectué des recherches et imprimé les formulaires. La dame est venue nous rencontrer au bureau où nous l'avons aidée à remplir les documents. Nous lui avons aussi trouvé un commissaire à l'assermentation afin de mettre son sceau d'authentification.

Il ne reste qu'à attendre la réponse du gouvernement.

Si vous aussi, vous avez des questionnements ou vous avez besoin d'aide, vous pouvez joindre Bernard et moi au 514-645-4949.



Assemblée générale annuelle

Les membres, bénévoles et partenaires sont convié.e.s à la 44e Assemblée générale annuelle de l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est. Elle aura lieu le **vendredi 2 juin prochain dès 8 h 30 à la salle 108.**

Le club des tricoteuses

Depuis le 13 janvier 2023, le club des tricoteuses a repris ses activités les vendredis en après-midi (12 h 15 à 15 h 30) au Centre communautaire Roussin (local 344). Jusqu'au vendredi 16 juin 2023, vous êtes invité.e.s à tricoter solidairement avec nous afin d'aider les plus démunis de la communauté.

Dîner en Cœur

L'activité *Dîner en Cœur* propose un moment de convivialité pour toutes les personnes qui y participent. En avril, ce sera le thème de la cabane à sucre. Au coût de 20 \$, vous savourerez un bon repas typique en agréable compagnie. De plus, durant l'activité, des prix de présence seront tirés au sort et un tirage moitié-moitié sera effectué. On doit s'inscrire pour participer au prochain dîner qui se tiendra le **mercredi 12 avril 2023**. Il suffit de contacter le bureau de l'ABPATME en téléphonant au **(514) 645-1264**.



RETOUR SUR LE DÎNER EN CŒUR DU MERCREDI 15 MARS 2023 :

Le Dîner en Cœur du mois de mars avait pour thème l'Italie. Les 37 personnes présentes ont pu savourer une lasagne.

Sur la photo, la présidente de l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est, Mme Sylvie Ouellette, remettait le gain du tirage moitié-moitié à Mme Louise Collette. Toutes nos félicitations et un grand merci à toutes et tous pour leur présence !

PHOTO : ABPATME



L'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est s'est déplacée à la salle communautaire de la maison Evelyn Opal à Montréal-Est. Durant la rencontre, plusieurs sujets ont été discutés et qui ont suscité l'intérêt des personnes présentes :

- le [Projet Ligne Espoir Aînés LÉA](#) ;
- l'éclaircissement du rôle d'une ou d'un travailleur.se social.e ;
- la présentation du [Bottin des Aînés](#) ;
- Les effets du vieillissement sur le corps ;
- La présentation d'une capsule d'exercice de souplesse.

En plus d'une surprise pour les participant.e.s ! ☺

Si vous êtes intéressé.e.s à participer à un café-jasette avec nous, veuillez téléphoner (514-645-1264) ou écrire un courriel auprès de l'Association Bénévole afin de prendre rendez-vous.



PHOTO : ABPATME



Trouver la perle rare à bon prix

Méga

VENTE DE GARAGE

Samedi 29 avril 2023

De 9h00 à 15h30

Centre communautaire Roussin
12045 rue Notre-Dame Est
Pointe-aux-Trembles

Salle Raymond-Mayer

Pour informations
514-645-1264



SOIRÉE DANSANTE

VENDREDI 5 MAI 2023- 18H30 À 23H00

**Au profit de
l'Association Bénévole PAT/ME**

Animée par
CARMEN DUBÉ
Professeure de danse en ligne
&
PATRICK DAIGNEAULT, DJ

Centre Communautaire Roussin



**12045 Notre-Dame Est,
Pointe-aux-Trembles
Salle Raymond-Mayer
Stationnement arrière**



**AUCUN REPAS APPORTEZ VOTRE VIN
TIRAGE MOITIÉ/MOITIÉ PRIX DE PRÉSENCE**

Billet : 15\$

en vente au Centre Roussin

Local 311—514-645-1264



*Aux membres
de l'ABPATME.*

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

(514) 645-1264



Photo : Canva

Vous êtes une personne âgée à Montréal-Est et à Pointe-aux-Trembles et avez de la difficulté à faire l'épicerie par vous-même? Un.e bénévole vous livre gratuitement votre commande.



Vous avez du temps à nous consacrer ? Venez rejoindre nos bénévoles afin d'offrir le service aux personnes âgées du secteur.



**Pour plus d'informations :
Contactez l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de
Montréal-Est au (514) 645-1264.**

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



VIVEZ-VOUS SEULS À POINTE-AUX-
TREMBLES ET MONTRÉAL-EST?
UN APPEL DU PROGRAMME PAIR PEUT
VOUS RASSURER.

INSCRIVEZ-VOUS À CE
SERVICE GRATUIT QUI
SAUVE DES VIES !

**APPELEZ
L'ASSOCIATION
BÉNÉVOLE AU
(514) 645-1264**

Pair
Une présence rassurante !

POUR REJOINDRE L'ABPATME :

- Téléphone : (514) 645-1264
- Adresse postale : 311-12125 rue Notre-Dame Est Montréal (Québec) H1B 2Y9
- Courriel :
association.benevole@associationbenevolepatme.ca ou jbeaulieu@associationbenevolepatme.ca
- Site Internet : www.associationbenevolepatme.ca
- Facebook : https://www.facebook.com/association.benevole.patme
- Retrouvez-nous également sur l'application du Réseau Accès Famille disponible sur Google Play et Apple Store.

NOTE IMPORTANTE :

Les infolettres La Tribune des Aînés et Le Messager des Aînés sont produites respectivement pour la Table de Concertation des Aînés de Montréal-Est et de Pointe-aux-Trembles ainsi que l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est.

Prenez note que l'ABPATME est un organisme membre de la TCAMEPAT et que cette dernière est autonome.