



**Chères lectrices, chers lecteurs.**

*Déjà, nous sommes à mi-parcours de l'automne et nous vous présentons aujourd'hui le troisième numéro des infolettres de la Table de Concertation des Aînés de Montréal-Est et de Pointe-aux-Trembles (TCAMEPAT) et de l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est (ABPATME). 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 retrouverez plusieurs annonces d'activités et de services concernant le mois de novembre. Vous pourrez également consulter un nouveau compte-rendu proposé par M. Julien Beaulieu dans le cadre de ses pérégrinations en Belgique.*

*Dans l'infolettre du « Messenger des Aînés » de l'ABPATME, vous serez informés sur les services actuellement offerts par l'organisme.*

*Avec les deux infolettres, nous souhaitons que le plus grand nombre possible d'aînés 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 leurs coordonnées que vous retrouvez à la fin de celles-ci.*

**Bonne lecture !**



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



### **Message important destiné aux participant.e.s des réunions de la Table de Concertation des Aînés de Montréal-Est et de Pointe-aux-Trembles :**

Nous vous rappelons l'appel à tous de Mme Louise Croussett, trésorière de la TCAMEPAT, quant à l'activité surprise de Noël. Comme celle-ci ne sera pas publicisée, nous avons besoin de votre aide afin de nous mettre en contact avec des personnes qui seraient susceptibles d'être intéressées par l'activité proposée.

**Puisque Noël arrive toujours plus rapidement qu'on le pense, S.V.P. nous transmettre, dans les plus brefs délais, ces noms afin que la planification de l'évènement se fasse dans les meilleures conditions. Appelez-nous au (514) 645-1264 ou écrivez-nous un courriel : [tcamepat@outlook.com](mailto:tcamepat@outlook.com)**



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 intéressant les aînés. Nous partageons avec vous le fruit de ses découvertes.

*Le 18 octobre dernier, j'étais présent à la conférence intitulée « La mort, parlons-en tant qu'il fait beau » organisé par la Mutualité Chrétienne au Musée de la médecine (situé sur le campus Érasme de l'Université libre de Bruxelles). Elle était animée par M. Gabriel Ringlet qui a assumé plusieurs rôles dans sa vie : prêtre, écrivain, journaliste et ancien vice-recteur de l'Université catholique de Louvain. Il est venu s'entretenir avec le public sur l'accompagnement des personnes en fin de vie et du caractère apaisant associé à la capacité d'assumer sa finitude avant que la maladie s'installe. On peut retrouver le fruit de ses réflexions dans l'ouvrage intitulé « Ceci est ton corps : journal d'un dénuement » qu'il a rédigé en 2009 et qui a été publié aux Éditions Albin Michel. Pour plus de détails, n'hésitez pas à consulter mon compte-rendu publié, diffusé le 19 octobre, sur la page Facebook de la TCAMEPAT.*

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](mailto: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.



**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 – Novembre 2022.**



« Cet été, la résidence Chartwell Manoir Pointe-aux-Trembles a organisé une sortie au vignoble Lano d'or à Lanoraie. Les résidents en ont appris beaucoup sur la fabrication du vin, de la vigne jusqu'à la mise en bouteille ! Quelle belle journée ! »

La résidence Chartwell Manoir Pointe-aux-Trembles est située au 3478, 32<sup>e</sup> Avenue.  
Téléphone : (438) 228-9298.



Le 4 octobre 2022, le conseil d'arrondissement de Rivière-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles s'est réuni.  
Au menu : création d'un comité sur la mobilité, motion sur le poste de police de quartier 45, avis de motion pour les résidences pour personnes âgées et plus encore. Pour tous les détails, recherchez « Faits saillants du conseil d'arrondissement de RDP-PAT du 4 octobre 2022 » sur votre moteur de recherche.



Le chargé de projet d'Aînés actifs à vélo (AQDR Pointe-de-l'Île), Frédéric Houle, était présent à l'Édition 2022 de la Grande marche du Grand Défi Pierre Lavoie qui s'est tenue le 16 octobre dernier.



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

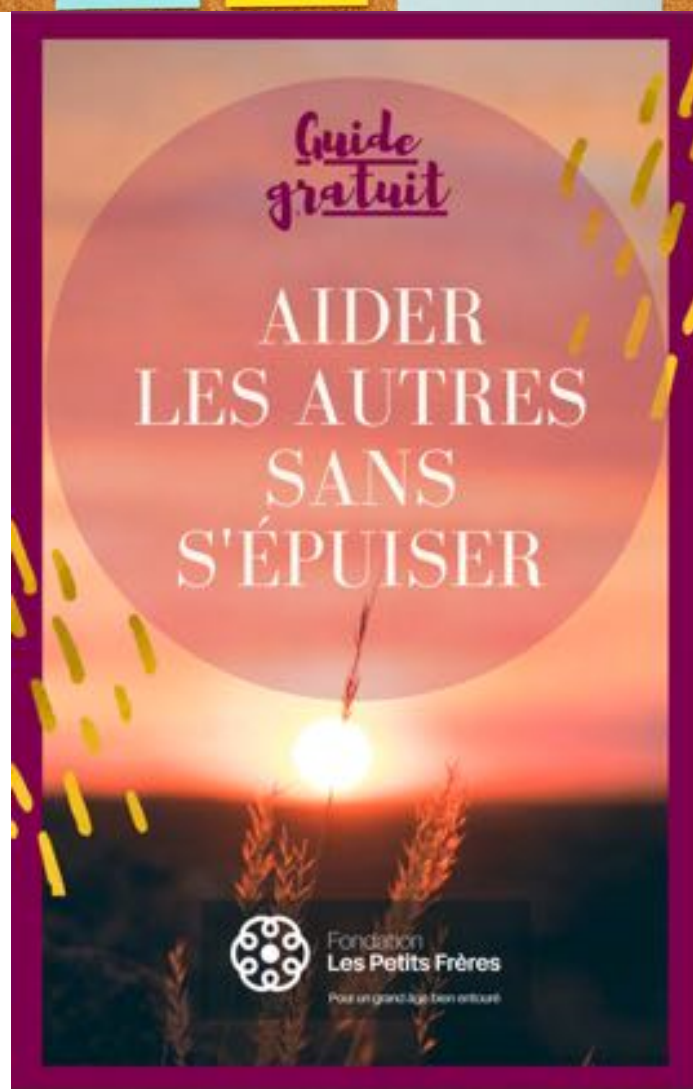
Sur une base régulière, des individus et des organismes se réunissent afin de s'informer sur des enjeux aînés, de travailler sur des projets concertés et de partager des annonces ou des événements susceptibles d'intéresser les personnes âgées de Montréal-Est et de Pointe-aux-Trembles.

La prochaine rencontre aura lieu le mardi 15 novembre 2022 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 d'écrire un courriel à cette adresse : [tcamepat@outlook.com](mailto:tcamepat@outlook.com).**

**On peut consulter et télécharger les procès-verbaux des rencontres de la dernière année sur Internet : <http://www.associationbenevolepatme.ca/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 – Novembre 2022.**



Visitez le site Internet de l'organisme « Les Petits Frères » au [www.petitsfreres.ca](http://www.petitsfreres.ca) et sa section de la Pointe-de-l'Île à l'adresse suivante : [www.petitsfreres.ca/pointedelile/](http://www.petitsfreres.ca/pointedelile/). Pour contacter cette section, composez-le (438) 540-1452.



**Liratoutage**  
PARTOUT AU QUÉBEC



**Bénévoles recherchés**

 Vous aimez la lecture?  
 Vous voudriez lire à d'autres personnes?



**Venez le faire avec nous dans les CHSLD et les résidences pour aînés!**

Pour plus de renseignements, contactez-nous!  
418 525-0611 poste 3083 / [liratoutage@areq.lacsq.org](mailto:liratoutage@areq.lacsq.org)

Avec la participation de :




## HISTOIRE DE MONTRÉAL-EST

Recherche d'aînés pour échanger sur l'histoire de la ville dans le cadre d'un doctorat en histoire

Vous avez vécu à Montréal-Est durant les années 1950, 1960 et/ou 1970 ? J'aimerais recueillir votre témoignage.

L'entrevue durera entre 60 et 90 minutes.



Clarence Hatton-Proulx, doctorant  
Institut national de la recherche scientifique (INRS)

**Contactez-moi:** [clarence.hattonp@inrs.ca](mailto:clarence.hattonp@inrs.ca)  
514816-0614



Assistez au Forum industriel de la Ville de Montréal-Est le 2 novembre de 18 h 30 à 20 h 30 au Centre Édouard-Rivet. Pour plus d'informations, visitez le <https://ville.montreal-est.qc.ca/evenement/forum-industriel/> (Gratuit).

**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 – Novembre 2022.**



**CONFÉRENCE DU MERCREDI – 2 novembre 2022**

**De 13 h 30 à 16 h 00, au MANOIR POINTE-AUX-TREMBLES**

**Back to Bach ou l'influence de la musique classique sur la musique populaire par Catherine Mathieu, M. en musicologie, B. en interprétation (violoncelle)**

On a tendance à faire une coupure nette entre la musique classique et la musique populaire. Or, beaucoup de chansons pop ont été écrites à partir d'œuvres ou de procédés d'écriture classiques. Dans cette conférence, nous verrons, entre autres, comment le même prélude de Chopin a pu donner naissance à une chanson du groupe Radiohead, une bossa nova brésilienne, un rap français et le thème d'un film des années 80. Surprises garanties !

**CONFÉRENCE DU MERCREDI – 23 novembre 2022**

**De 13 h 30 à 16 h 00, au MANOIR POINTE-AUX-TREMBLES**

**Le Louvre : le plus grand musée du monde par Vincent Arseneau, M. en histoire de l'art, M. en administration publique, B. en sciences politiques et études doctorales en muséologie**

Une institution née au lendemain de la Révolution française. À la suite d'un bref historique, les participants seront conviés à une visite guidée de ce bâtiment patrimonial et prendront connaissance des principales œuvres logées dans ces enceintes. Nous nous attarderons aux grandes vedettes picturales qui font la renommée du Louvre.

\*Pour ces deux conférences offertes par et pour le Manoir Pointe-aux-Trembles (3478, 32<sup>e</sup> avenue), le coût est de **10\$ pour les membres** de l'Université du troisième âge à la Pointe-de-l'Île (UTAPI) et de **15\$ pour les non membres**. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à l'avance pour y participer.

**ÉVÈNEMENT SPÉCIAL DE FIN DE SESSION À L'UTAPI**

**CONFÉRENCE DE FIN DE SESSION – Mercredi 7 décembre 2022**

**De 13 h 30 à 16 h 00, au MANOIR POINTE-AUX-TREMBLES**

**L'Aventure du Jazz III : Jazz français, Jazz Latin par Daniel Hébert, B.A. en musique**

Métissage de rythmes africains et d'harmonies européennes, le jazz est un voyage naturel. En France, il a pris un accent manouche. Au Brésil et aux Antilles, il a été séduit par la bossanova et la frénésie afro-cubaine. Django Reinhardt, Joao Gilberto et Tito Puente seront au rendez-vous.

\*Pour l'évènement spécial de fin de session, des billets seront en vente au coût de **10\$ pour les membres** de l'Université du troisième âge à la Pointe-de l'Île (UTAPI) et de **15 \$ pour les non-membres**. Il est aussi possible de payer l'activité à l'entrée.

Voici des événements proposés par l'Université du troisième âge de la Pointe-de-l'Île. On peut contacter l'organisme au (514) 872-2264, écrire un courriel ([ageautapi@hotmail.fr](mailto:ageautapi@hotmail.fr)) ou visiter le [www.utapi.ca](http://www.utapi.ca).



Visionnez en direct et en différé les séances du conseil municipal de la Ville de Montréal-Est. Rendez-vous sur le site Internet : <https://ville.montreal-est.qc.ca/vie-democratique/seances-du-conseil/>

**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 – Novembre 2022.**



Jour du Souvenir à Montréal-Est : participez à la commémoration se déroulant le 6 novembre à 11 h au cénotaphe situé à l'arrière de l'hôtel de ville (11 370, rue Notre-Dame). Pour plus d'informations, visitez le <https://ville.montreal-est.qc.ca/evenement/jour-du-souvenir-commemoration/>. (Gratuit, suivi d'une collation).



Pour plus d'informations sur la campagne de vaccination contre la grippe ou pour prendre rendez-vous, téléphonez au 1 877 644-4545 ou recherchez « Vaccin Grippe Québec » sur votre moteur de recherche (<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/vaccination-contre-la-grippe/>)



L'AQDR de la Pointe-de-l'Île offre des cours d'introduction à l'informatique s'intitulant « Clic-Aînés ». Pour connaître tous les détails sur l'offre de formation, visitez le site Internet de l'organisme : [www.aqdr-pointedelile.org](http://www.aqdr-pointedelile.org) . Puis, cliquez sur l'onglet « Cours d'informatique ». Pour vos questions ou pour vous inscrire, appelez au (514) 643-0930. (<https://aqdr-pointedelile.org/informations/>)



Le Centre Communautaire Socioculturel Place Vermeil est un lieu de convivialité et de solidarité ouvert aux personnes âgées de 50 ans et plus. L'organisme est situé à Pointe-aux-Trembles au 750, 16<sup>e</sup> avenue (local 2) et est ouvert au public du lundi au vendredi de 9h à midi et de 13h à 16h. Pour plus d'informations, visitez le [www.placevermeil.org](http://www.placevermeil.org) ou téléphonez au (514) 527-7822.

## CALENDRIER DE LA « SESSION ALPHA »

PAROISSE ST ENFANT JÉSUS  
ÉGLISE ST-MARCEL  
1630, BOUL. ST JEAN-BAPTISTE  
Tél : 514 645-9822

### LES JEUDIS DU 6 OCTOBRE AU 15 DÉCEMBRE 2022

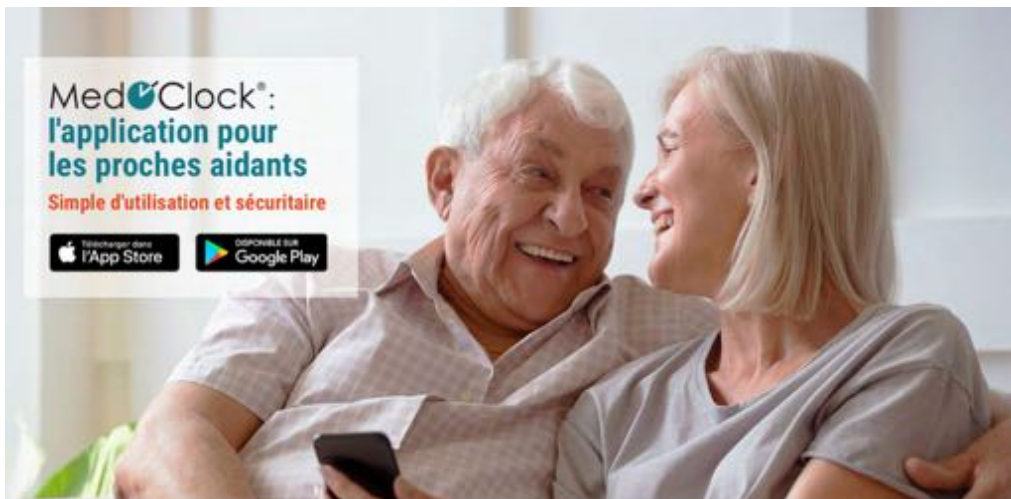
- 1<sup>o</sup> rencontre : **6 Octobre, 19h à 20h30h** : « *Sens à la vie* ».
- 2<sup>o</sup> rencontre : **13 Octobre 19h à 20h30h** : « *Qui est Jésus?* »
- 3<sup>o</sup> rencontre : **20 Octobre 19h à 20h30h** : « *Pourquoi Jésus est-il mort?* »
- 4<sup>o</sup> rencontre : **27 Octobre 19h à 20h30h** : « *Comment savoir si j'ai la foi?* »
- 5<sup>o</sup> rencontre : **3 Novembre 19h à 20h30** : « *Prier? Pourquoi et comment?* »
- 6<sup>o</sup> rencontre : **10 Novembre 19h à 20h30** : « *Lire la Bible? Pourquoi et comment?* »
- 7<sup>o</sup> rencontre : **17 Novembre 19h à 21h00** : Soirée de prière : « *Qui est l'Esprit Saint ? Comment être rempli de l'Esprit Saint?* »
- 8<sup>o</sup> rencontre : **24 Novembre 19h à 20h30** : « *Comment Dieu nous guide-t-il?* »
- 9<sup>e</sup> rencontre : **1 Décembre 19h à 20h30** : « *En parler aux autres : pourquoi et comment?* »
- 10<sup>e</sup> rencontre : **8 Décembre 19h à 20h30** : « *Dieu guérit-il encore aujourd'hui* »
- 11<sup>e</sup> rencontre : **15 Décembre 19h à 20h30** : « *Qu'en est-il de l'Église?* »

# Rabais en épicerie

Semaine du 27 octobre au 2 novembre 2022

<p><b>IGA</b></p> <p><b>Viandes et substituts</b>          Côtelette de longe de porc 4,99\$/lb          Saucisses La Fernandière 7,99\$/675g          Pâté, Quiche, Feuilleté, Tourtière Plaisirs Gastronomiques 5,99\$          Côte de dos de porc St-Hubert 9,99\$          Ailes de poulet St-Hubert 9,99\$          Huitre Chebooktook 15,99\$/12un.          Huitres Village Bay 15\$/12un.</p> <p><b>Fruits et légumes</b>          Pommes (variété) 2,99\$/2kg          Orange / Pamplemousse 5,99\$/3lb          Cerise de terre 3,99\$          Kiwi rouge 6,99\$          Pommes Grenades 2,99\$          Asperges 3,99\$/325g          Tomate 1,99\$/lb          Poivrons (3 couleurs) 3,99\$/lb          Oignons verts 1,79\$          Chou rouge, vert ou de savoie 0,79\$/lb          Pommes de terre 1,99\$/10lb</p> <p><b>Produits laitiers</b>          Fromage Cracker Barrel 5,47\$/400g          Yogourt Grec Danone 3,26\$/625g          Yogourt Activia 3,49\$/650g</p>	<p><b>Intermarché</b></p> <p><b>Viandes et substituts</b>          Pilon ou haut de cuisse de poulet 1,79\$/lb          Gigot d'agneau 10,99\$/lb          Porc haché 3,29\$/lb          Rôti de palette 6,99\$/lb          Côtelette de longe de porc 4,99\$/lb          Rosette de bœuf 8,99\$/lb          Ailes ou poulet pané Flamingo 8,99\$          Salami de gènes 1,49\$/100g          Poitrine de dinde 1,49\$/100g          Prosciutto Cotto 1,79\$/100g          Rôti de bœuf 1,99\$/100g          Filet de sole 10,99\$/lb          Palourdes 5,99\$/lb</p> <p><b>Fruits et légumes</b>          Prunes noire sou rouges 1,89\$/lb          Melon canary 3,99\$          Mûres 2,49\$          Clémentines 1,29\$/lb          Pommes jaunes 1,49\$/lb          Citron 2,49\$/2lb          Courgette verte 0,99\$/lb          Céleri 0,99\$          Chou frisé 1,79\$          Concombre 0,69\$          Oignon rouge 1,99\$/3lb</p> <p><b>Autres</b>          Beurre d'arachide 6,49\$/1kg          Pâtes Barilla 1,49\$/410g</p> <p><b>Produits laitiers</b>          Fromage Feta, Bocconcini ou Ricotta Tre Stella 3,49\$</p> <p><b>Autres</b>          Mets Asiatique Wong Wing 5,99\$</p>
---	--

Chaque semaine, le Centre des Femmes de Montréal-Est/Pointe-aux-Trembles propose sur sa page Facebook et par courriel les rabais en épicerie et des suggestions de recettes. | Pour plus d'informations sur les activités et services de l'organisme, visitez le [www.cdfmepat.org](http://www.cdfmepat.org) ou téléphonez au (514) 645-6068.



Êtes-vous une personne proche aidante? Si oui, une application a été développée afin de vous aider à gérer un maximum d'informations pertinentes quant à la personne aidée. Pour plus d'informations, visitez le [www.medoclock.com](http://www.medoclock.com) ou téléphonez au (514) 378-1775.

COLLOQUE

**équipe VIES** vieillissements  
exclusions sociales  
solidarités

en collaboration avec

Centre de recherche et d'expertise  
en gérontologie sociale  
**enAGE**

# Vieillir dans des territoires en transformation

vendredis 4 • 11 • 18 • 25 novembre  
GRATUIT • VIRTUEL



4  
NOV

**Vieillissements en mouvement :  
Territoires en  
changement?**

CONFÉRENCIERS  
**Pierre-Luc Lupien  
Sébastien Lord**

avec animateur & animatrice  
**Pierre-Luc Lupien  
&  
Paula  
Negron-Poblete**

en conversation avec  
PARTICIPANT DU TERRAIN  
**Annick Gallant**



11  
NOV

**Appropriation des  
espaces & des milieux  
de vie pour un  
vieillessement sur place**

12h

CONFÉRENCIÈRES  
**Sophie Guimont  
Salomé Vallette**

avec animateur  
**Philippe Tessier**

en conversation avec  
PARTICIPANT DU TERRAIN  
**Micheline Roch**



18  
NOV

**Déclencheurs, pro-  
jets & événements**  
Changements climatiques,  
nouvelles infrastructures et  
revitalisation urbaine dans un  
contexte de vieillissement

12h

CONFÉRENCIERS  
**Julien Simard &  
Isabelle Marchand  
Mélanie Levasseur**

avec animateur  
**Julien Simard**

en conversation avec  
PARTICIPANT DU TERRAIN  
**Alain Trépanier**



25  
NOV

**Les politiques publiques  
comme réponse aux  
effets des trans-  
formations territoriales  
sur les aînés**

12h

CONFÉRENCIERS  
**David Paradis  
Clermont Dugas**

avec animatrice  
**Meghan Joy**

en conversation avec  
PARTICIPANT DU TERRAIN  
**Bruce Wafer**

Pour plus d'informations sur ce colloque gratuit et virtuel, visitez le <https://www.creges.ca/colloque-vtt/> (ou recherchez « creges colloque vtt » sur votre moteur de recherche).

**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 – Novembre 2022.**



## ACTIVITÉS

### Amusez-vous bien !

#### LUNDI

**Shuffle board**  
Lundi 13h - 12 sept. 22  
Gratuit pour les membres  
Guy Betsafeuille (CRER sous-10)



#### MARDI

**Jeux de cartes et jeux de société**  
12h00 et pour le bingo vous pouvez  
apporter votre lunch - CRER sous-10



**Bingo**  
Mardi 12h - 13 sept. 22  
Carole Niquette et Diane Raymond



#### MERCREDI

**Marche**  
10h00 - 2022 mai  
Parc Hôtel de ville



**Pétanque**  
18h30 - 2022 mai  
Parc Hôtel de ville  
Madeleine Lapointe et Carole Cadieux



#### DIMANCHE

**Quilles** - Salon de quilles St-Georges  
13h00 - prix: 155 / semaine  
18 septembre au 18 décembre 22  
8 janvier au 7 mai 2023  
Inscription nécessaire quelques  
semaines avant - Carole Cadieux



## EDITION 2022-2023

### CLUB DE L'ÂGE D'OR DE MONTRÉAL-EST

A  
G  
E  
N  
D  
A







2  
0  
2  
2  
-  
2  
0  
2  
3

MEMBRES DU C.A.		
Claudette Peccia	Présidente	514-645-0403
	<a href="mailto:peccia@telnet.com">peccia@telnet.com</a>	
Long Huynh	Vice-Président	514-473-6565
Réjeanne Patoine	Trésorière	-
Madeline Lapointe	Secrétaire	-
Carole Niquette	Administrateur	-
Diane Raymond	Administrateur	-
Carole Cadieux	Administrateur	514-640-4946
	<a href="mailto:ca@club.ca@vidotron.ca">ca@club.ca@vidotron.ca</a>	

Merci à nos bénévoles !


Facebook Age d'or Montréal-est

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE LE 12 AVRIL 2023 13H00**



## Le Cercle de Fermières - Bout de l'Île vous invite à leur Expo-Vente Les 5 et 6 novembre 2022

Où : 15,912 rue Notre-Dame Est, Montréal  
Heures d'ouverture : 10h00 à 16h00  
Information : 514-872-6336

### VEUILLEZ PRENDRE NOTE QU'IL N'EXISTE AUCUN ACCÈS À UN GUICHET AUTOMATIQUE À PROXIMITÉ

- Artisanat :** Le Cercle disposera d'une table d'articles confectonnés par ses membres et ceux-ci seront mis en vente au profit du Cercle. Des artisanes disposeront également de kiosques pour la vente de diverses pièces réalisées au tricot, crochet, tissage, broderie, couture, bijoux, chocolat, peinture, etc.
- Alimentation/conserves :** Ketchup aux fruits, ketchup vert, betteraves, caramel.....
- Démonstration/ recrutement :** Des membres seront sur place pour vous présenter les rudiments de la technique du fléché
- Livres :** Diverses publications des CFQ (recettes, techniques artisanales, etc.)
- Prix :** Billets disponibles pour notre Roue Chanceuse et pour les tirages de pièces tissées par nos membres.

D'autres pièces seront également exposées pour que vous soyez en mesure de voir ce que des doigts de fées peuvent faire.

Casse-croûte à prix compétitifs sur place : sandwich, soupe, salade, dessert, breuvage....

### VENEZ DÉCOUVRIR LES TALENTS DE NOS ARTISANES LOCALES ET LES ENCOURAGER PAR LA MÊME OCCASION



Le Regroupement des Organismes pour Hommes de l'Île de Montréal est actif auprès des hommes notamment les aînés de notre secteur. Il agit comme pôle communautaire afin de mettre en lien les hommes avec les services communautaires disponibles. Pour plus d'informations, visitez le [www.rohim.net](http://www.rohim.net) ou téléphonez au (438) 397-0698.





Pour les organismes, on peut s'inscrire ici :

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfe8WoeAIB9cm8PCNtoNHSx13w1G0Vi3WV88eG8OkYFX6bO5A/viewform>



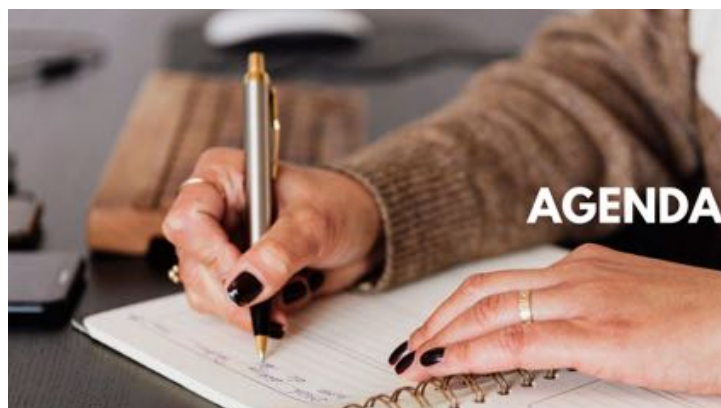
## POUR REJOINDRE LA TCAMEPAT :

- 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](mailto: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 – Novembre 2022.



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



### Le club des tricoteuses

Depuis le **23 septembre 2022**, 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 décembre 2022, vous êtes invité.e.s à tricoter solidairement avec nous afin d'aider les plus démunis de la communauté.

### Dînons en Cœur

L'activité *Dînons en Cœur* propose un moment de convivialité pour toutes les personnes qui y participent. Au coût de 13 \$, vous savourerez un bon dîner chaud 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 16 novembre 2022**. Il suffit de contacter le bureau de l'ABPATME en téléphonant au **(514) 645-1264**.

**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 – Novembre 2022.**



**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.

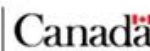
www.associationbenevolepatme.ca  
 42 725, rue Notre-Dame Est, Bureau 311, Montréal (Québec) H1B 2Y9

**514-645-4949**



**DU LUNDI AU VENDREDI  
 DE 9H À 18H, 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



Chevaliers de Colomb  
 Montréal-Est  
 CONSEIL 2759

**GÂTEAUX AUX FRUITS**

**RECTANGULAIRES  
 19.00\$**

**RONDS (avec Pacanes)  
 22.00\$**

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

Aux membres de l'ABPATME.

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

(514) 645-1264

Photo : Canva

Photo : Canva

Photo : Canva

Photo : Canva

## 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.