



# Béné — voilà

Bulletin du Centre de Bénévolat Côte-des-Neiges

Printemps 2018

## **BON 35<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE AU CENTRE !**



C'est avec beaucoup de fierté que le Centre de Bénévolat Côte-des-Neiges célèbre son 35<sup>e</sup> anniversaire cette année le 31 mars 2018.

Créé en mars 1983 sous le nom de « Réseau d'échange de services Côte-des-Neiges », le Centre a officiellement reçu son nouveau nom en avril 1987 et il est maintenant connu sous le nom de « Centre de Bénévolat Côte-des-Neiges ».

Les fondateurs, trois étudiants en soins de santé faisant du travail communautaire, ont vu le besoin d'ajouter des services complémentaires aux services déjà offerts par le C.L.S.C. de Côte-des-Neiges.

Nous travaillons en étroite collaboration avec d'autres groupes communautaires et institutions du quartier. Ensemble, nous offrons des services de qualité qui aident à garder les personnes âgées à la maison le plus longtemps possible avec dignité et fierté. C'est la raison pour laquelle nous existons.

En 1983, nous avons commencé très modestement avec seulement trois services:

- L'accompagnement aux rendez-vous médicaux,
- Les visites amicales,
- La ligne sécuritaire téléphonique « Bonjour ça va »,



Cette année-là, les bénévoles ont travaillé **2 134 heures**.

Au fil des années, et à la demande des aînés de notre quartier, nous avons mis en place d'autres services pour mieux les servir tels que :

- L'épicerie,
- Les appels téléphoniques amicaux,
- Nous sommes aussi « l'organisme de soutien » dans Côte-des-Neiges pour le « Programme Pair ».

Nous avons continué à écouter les besoins de nos aînés et depuis nous avons ajouté :

- Des conférences sur des thèmes d'intérêt pour nos bénéficiaires et nos bénévoles,
- De petits « groupes — dîners » avec thématiques pour aider à rompre l'isolement et la solitude,
- Des Interventions sociales pour briser l'isolement et la solitude pour ceux qui ne peuvent pas assister nos dîners en raison de problèmes de mobilité.

Et en 2017, les bénévoles ont travaillé **7 520 heures**.

J'ai eu le privilège d'être la directrice du Centre depuis 1991 et j'ai eu l'honneur de travailler avec tous les bénévoles passés et présents. J'ai ainsi vu le Centre grandir dans toute sa beauté. J'ai rencontré des bénéficiaires et des bénévoles de tous les coins du monde, chacun avec son vécu et ses propres expériences. Mais, le plus grand cadeau que vous m'avez donné, c'est le don de l'amitié et de la confiance.



À tous les bénéficiaires du Centre, merci de nous faire confiance.

À tous les bénévoles qui ont contribué pendant toutes ces années au succès et à la croissance de ce magnifique centre, mes sincères remerciements. Le cœur du Centre c'est chacun d'entre vous. Ce centre n'existerait pas sans votre dévouement.

Bonne semaine des bénévoles, je souhaite au Centre beaucoup d'autres années de succès et je suis très fière de faire partie de ce Centre.

Gros câlin à vous tous,

*Patricia Lavigne, directrice*

---

## **RENCONTRE DES GENS DE NOTRE QUARTIER**

Le 6 février dernier a eu lieu un dîner rencontre grâce à l'implication de monsieur Ivan Rochette, grand bénévole dans notre quartier.

C'est avec un grand plaisir que le réseau Dignité Centre funéraire Côte-des-Neiges de Montréal a regroupé les différentes associations d'aide communautaire et de bénévolat de son quartier.

Les points qui ont été discutés et qui sont au cœur des préoccupations des différents dirigeants sont : l'enjeu économique, le manque de financement ainsi que le manque de renouvellement des bénévoles de façon durable. Les points de discussion nous ont permis de venir à la conclusion de partager nos ressources, d'avoir une meilleure entraide et de partager l'ensemble de notre matériel publicitaire afin de mieux informer et servir nos Aînés.

Le Centre funéraire Côte-des-Neiges est un fier partenaire des associations de son quartier : l'O.V.S. « *l'Institut de Gériatrie de Montréal* », Le Centre de Bénévolat SARPAD, Le Centre des Aînés de Côte-des-Neiges, Le Centre de Bénévolat de Côte-des-Neiges, Le Centre Évasion, maison de répit pour proche aidant.

Merci à tous d'avoir participé à cette rencontre aillant pour but de briser l'isolement de nos Aînés et d'aider les gens de notre quartier.



Rangée du bas de gauche à droite: **Alida Piccolo**, directrice-adjointe de l'O.V.S., **Denise Destrempe**, directrice générale de l'O.V.S., **Patricia Lavigne**, directrice générale du Centre de Bénévolat de Côte-des-Neiges. La rangée du haut : **Sandra Wong**, conseillère en planification funéraire au Centre funéraire Côte-des-Neiges, **Roger Risasi**, directeur général du centre des Aînés de Côte-des-Neiges, **Marcel Barche**, directeur général de SARPAD, **Ivan Rochette**, bénévole reconnu dans le quartier, **Ramona Mincic**, directrice générale du Centre Évasion et membre du conseil d'administration de SARPAD, **Danny Gallant**, directeur général du Centre funéraire Côte-des-Neiges, réseau Dignité.

**Monsieur Danny Gallant, directeur  
Centre funéraire Côte-des-Neiges, Réseau Dignité**

Dignité<sup>®</sup>

EN HOMMAGE À LA VIE

## Mousse au chocolat et tofu

Pour célébrer le 35<sup>e</sup> anniversaire de notre Centre, j'ai pensé à une version plus saine du dessert. Voici une recette avec une touche végétarienne et plus saine. De plus, c'est très facile à faire !

### Ingrédients (pour 6 portions)

- 1 bloc de tofu dessert (ils sont vendus dans des contenants individuels de 300 g) :
  - Vous devriez être capable de les trouver dans le réfrigérateur à côté du tofu régulier.
  - Vous pouvez choisir la saveur de votre choix
- 150 g (5 oz) de chocolat noir à 70 %
- 2,5 ml (1/2 c. cuillère à thé) de vanille



Mousse au chocolat et au tofu soyeux (vegan). 2016. Retrieved March 18, 2018: <http://www.cookismo.fr/mousse-au-chocolat-et-au-tofu-soyeux-vegan/34341>

### Préparation

Couper le chocolat en morceaux et le faire fondre au bain-marie en le mélangeant régulièrement. (Le bol sur le dessus ne doit pas toucher l'eau bouillante.)

Une fois le chocolat fondu, éteignez le feu, ajoutez le tofu et la vanille et mélangez bien jusqu'à obtention d'une texture lisse et uniforme.

Divisez la mousse en 6 tasses de votre choix et réfrigérez-les pendant 1 heure.

Vous pouvez le servir avec du yogourt grec ou avec les fruits de votre choix !

Bon appétit ! 😊

**Note** : Si vous avez des papilles gustatives plus sucrées, vous pouvez ajouter 1 cuillère à soupe ou 2 de sirop d'érable (assurez-vous de les ajouter graduellement, car si vous choisissez le tofu dessert, il sera déjà édulcoré.)

**Joëlle Khairallah, Diététiste (Dt. P.), MSc**

## Le compte de banque magique

Auteur inconnu. Retrouvé dans les notes du motivateur Paul Bryant, Alabama après sa mort en 1982.

Imaginez que vous avez gagné le prix suivant dans une loterie. Chaque matin, on vous dépose dans votre compte en banque la jolie somme de 86 400 \$ à dépenser. Cependant, vous devez respecter les règles suivantes :

Règles à suivre :

1. Tout ce que vous n'aurez pas utilisé à la fin de chaque jour est perdu.
2. Vous ne pouvez pas transférer votre argent dans un autre compte.
3. Vous ne pouvez que le dépenser.
4. Chaque jour, votre compte est remis à 86 400 \$.
5. La banque peut fermer votre compte sans préavis en tout temps en vous disant « C'est terminé » sans aucun recours.





Alors, qu'est-ce que vous faites ?

Acheter tout ce dont vous avez besoin immédiatement ? Pas seulement pour vous, mais pour tous ceux que vous aimez et qui comptent pour vous. Même pour ceux que vous ne connaissez pas, parce que vous n'arrivez pas à tout dépenser, pas vrai ?

Oui, dépenser le moindre sou pour éviter de le perdre à la fin de la journée !

Ce jeu existe vraiment. Surpris ? Oui !

Chacun de nous est déjà un gagnant de ce « prix », mais on ne semble pas s'en rendre compte.

Ce prix, c'est le TEMPS.

1. Chaque matin, on se lève et Dieu nous donne en cadeau 86 400 secondes
2. Chaque soir, le temps restant est perdu.
3. Ce que nous n'avons pas utilisé est perdu à jamais.
4. Hier disparaît.
5. Chaque matin, on repart à neuf, mais le banquier peut nous retirer tout n'importe quand et sans avertissement...

**Alors, que ferez-vous avec ces 86 4000 secondes ?**

Toutes ces secondes valent bien plus que le montant équivalent en argent. Pensez-y et rappelez-vous de profiter de chaque seconde de votre vie, car le temps passe bien plus vite qu'on ne le pense.

Alors, prenez soin de vous, soyez heureux, appréciez profondément la vie !



On vous souhaite une bonne et belle journée. Commencez à dépenser judicieusement chaque seconde.

**Arrêtez de vous plaindre que vous vieillissez... !**

N'oubliez pas, d'autres n'ont plus cette chance !

***Cette sage réflexion nous est proposée par un de nos membres***

## **SAVIEZ-VOUS QUE...**

Le chemin de la Côte-des-Neiges est un ancien chemin utilisé par les Indiens, il fut ensuite la voie d'accès à la *côte des Neiges*, bande de terres concédées, devenue le village de la Côte-des-Neiges en 1862. C'est à ce moment que cette voie prend le nom qu'on lui connaît. Ce territoire devient un quartier montréalais en 1910.

*Source : Wikipedia.org*

### **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE**

***Veillez prendre note que notre Assemblée générale annuelle aura lieu au Centre le mardi 29 mai 2018 à 19 h. Vins et fromages seront servis à cette occasion. Une invitation officielle vous sera envoyée à la mi-mai. Votre présence pour cette rencontre est très importante. Espérant vous y voir en grand nombre.***

***Patricia Lavigne, directrice***

### **Centre de Bénévolat Côte-des-Neiges**

4945 Côte-des-Neiges, apt. 6  
Montréal (Québec) H3V 1H5

Tél. : 514-340-1072

Courriel : [centredebenevolatc.d.n@bellnet.ca](mailto:centredebenevolatc.d.n@bellnet.ca)

Télé. : 514-340-0343

Site internet: [www.centrebenevolatcdn.org](http://www.centrebenevolatcdn.org)