

From the Executive Director

I am very happy to share this spring edition of our newsletter with you, our members.

The Eva Marsden Centre is already preparing for our upcoming Annual General Meeting. It seems strange to say that this is my 25th AGM that I have organized as your Executive Director. I am very proud of the steps we have taken along the way.

We have worked to become an increasingly diverse and open community over the years, and we now count over 30 different countries of origin within our membership. We have also maintained our welcoming space while expanding to increase our collaboration with researchers and the public sector. This allows for a much stronger voice of older adults to emerge, particularly those who are marginalized.

As part of the culture of this organization, we have welcomed students from many disciplines and have been enriched by this incredible opportunity.

I am always moved by the incredible people that I have been able to work with over the years. They have taught me so much about myself both personally and professionally. I am happy to announce that our Therapeutic Recreation intern Kaden Nelson will be joining our team officially in May. Kaden brings his positive energy and enthusiasm to the Boomer Café and Second Family programs at our location in Montreal West as well as the Monkland Centre, Chez Soi Residence and HLM Girouard. Come out and meet him soon!

I would like to encourage all of you to participate in our Spring programs, which are announced in this newsletter. I would also love to see you at our Annual General Meeting on June 3rd.

Wishing all of you a wonderful spring season!

Sheri McLeod



Sheri McLeod

You're invited
to our
Annual General
Meeting

2

Let's talk about...
Fall prevention!

3

Eva Marsden
Centre's spring
activity schedule
at the
Monkland
Community Centre

4

Do you take care of a loved one's physical or mental health?
Whether you are a caregiver for family, friends, neighbours, or anyone - we want to help support you. This spring, join us for a monthly café in appreciation of caregivers and a weekly support group at the Monkland Community Centre.

For more details, please see our schedule on the last page of this newsletter.



You're invited to our Annual General Meeting

Date: Monday, June 3rd, 2024

Location: 88 Ballantyne North in the Montreal West United Church building

Time: 1:00 p.m.

Please take this opportunity to learn about the organization and this year's accomplishments, meet the members of our team, and enjoy our popular wine and cheese following the meeting.

If you require transportation assistance to attend, please contact:
Leslie at 514 487-1311 ext. 200.



Tax Clinic

We completed another successful tax season helping more than 350 people! It is our goal to serve and empower our members with this program each year. Thank you to Leslie for coordinating our tax program, our driver Kenny, and our wonderful volunteers Suanne, Maria, Suzanne, and Mike. We could not do it without you!



Sugaring off

The Eva Marsden Centre recently organized a sugaring off outing for its members across various programs, embracing this cherished spring tradition. This event offered not only an escape into the rejuvenating spring air but also served as a sweet reminder of the community we share. The delicious food, maple delights, line dancing and the gathering of everyone together were undoubtedly the highlights of it all.

Many thanks to our major partners and donors!



Centraide
du Grand Montréal

Santé
et Services sociaux
Québec



Let's talk about... Fall prevention!



There are many things you can do to prevent falls. Try to:

- 1 Keep your house tidy (avoid having obstacles on your floors, like cables).
- 2 Make sure your carpets are anti-slip (or avoid having small carpets).
- 3 Make sure your bathtub or shower has anti-slip mats.
- 4 If possible, install handlebars around the bath and toilet.
- 5 Keep any heavy articles in your kitchen (or other rooms) in your lower cabinets (or whatever lower storage space you may have).
- 6 Keep anything you often use for cooking easy to access.
- 7 Always keep your floors dry (meaning don't leave the liquid you spilled in your kitchen dry by itself. Also applicable to your bathroom, don't let the puddle of water dry by itself!).
- 8 If you have reading glasses, don't forget to take them off if you're walking or taking the stairs.
- 9 Keep everything well-lit.
- 10 And of course, don't forget to exercise and eat well.

Speaking of exercise, if you are interested, here is a program called Stand-Up!

This program is a free 12-week intensive falls prevention program for the 65+, whom are able to:

- 1 Walk without walking aids.
- 2 Walk a distance of about 200 metres without getting out of breath.
- 3 Not have had repeated falls in the last year.
- 4 Not have any major cognitive or motor problems.
- 5 Be available twice a week for 12 weeks.

Available at:

Contactivity: 4695, de Maisonneuve W.

From April 9 to June 27, 2024

- **Schedule:** Tuesday 3:00 p.m. to 4:00 p.m., Thursday 3:00 p.m. to 4:30 p.m.
- **Registrations:** By phone 514 932-2326 or at contactivitycentre.org

CLSC de Benny-Farm: 6484, Monkland Group 1, from April 1 to June 19, 2024

- **Schedule:** Monday 2:00 p.m. to 3:30 p.m., Wednesday 2:00 p.m. to 3:00 p.m.
- **Registrations:** By phone 514 484-7878, ext. 63020

CLSC de Benny-Farm: 6484, Monkland Group 2, from April 2 to June 20, 2024

- **Schedule:** Tuesday 10:30 a.m. to noon, Thursday 10:30 a.m. to 11:30 a.m.
- **Registrations:** By phone 514 484-7878, ext. 63020

Healthy Hygiene Aging Initiative

With the support of the **Grace Dart Foundation**, we are happy to announce our new program, the **Healthy Aging Hygiene Initiative!** This is a comprehensive personal hygiene and self-care program. We aim to support the physical and emotional needs of our community. We can help with the purchase of personal and house cleaning supplies (soap, absorbent underwear, creams, etc). We can also help purchase and install bath chairs, benches, railings, and mats and provide occasional cleaning services, haircuts, and podiatrist appointments.

To be eligible for the program, you must be 50+ years old, live in the NDG/Montreal West area, and have a low income.

For more information please contact Hannah: hfajzel@emcmtl.org, 514 487-1311 extension 202.



Many thanks to the Grace Dart Foundation for their generous support!

Eva Marsden Centre's spring activity schedule at the Monkland Community Centre (4410 Av. West Hill, Montreal, QC H4B 2Z5)

Aging Triumphantly

Tuesdays, 11:30 a.m.-1:00 p.m. at the Monkland Community Centre.

Social group with guest speakers and activities. Refreshments provided, free and open to all.

Caregivers Circle

Tuesdays (May 7, 21, 28 / June 4), 2:30 p.m.-4:00 p.m.

at the Monkland Community Centre.

Peer support group that offers a weekly space to share experiences of caregiving, obtain resources and find community. The participants can share their weekly highs and lows, and it will offer us, as their community, the chance to assess their needs and offer/create resources and an increasingly sustainable structure of support.

The Wellness Circle

Wednesdays, 10:00 a.m.-11:30 a.m. at the Monkland Community Centre.

A support group where our elders can come and share their day-to-day lives, challenges, joys and everything in between. It is a facilitated sharing circle, where participants are offered the opportunity to speak individually, and then participate in an open discussion with the group. It is a space of experience and wisdom, of upholding and reflecting, and of offering listening with patience and respect. Refreshments provided, free and open to all.

Courageous Creators writing group

Every second Wednesday (starting April 3), 1:00 p.m.-2:30 p.m.

at the Monkland Community Centre

Each session will be led by a special guest speaker or author who will inspire us and expose us to various styles — with time to work on your creative pieces. Refreshments are provided, free and open to all.

Message de la directrice générale

Je suis très heureuse de partager cette édition printanière de notre bulletin d'information avec vous, nos membres. Le Centre Eva Marsden se prépare déjà à notre prochaine assemblée générale annuelle. Il me semble étrange de dire qu'il s'agit de la 25^e assemblée générale annuelle que j'ai organisée en tant que directrice générale. Je suis très fière des étapes que nous avons franchi en cours de route.

Au fil des ans, nous nous sommes efforcés de devenir une communauté de plus en plus diversifiée et ouverte, et nous comptons aujourd'hui plus de 30 pays d'origine différents parmi nos membres. Nous avons également maintenu notre ambiance accueillante tout en développant notre collaboration avec les chercheurs et le secteur public. Cela donne aux personnes âgées, surtout celles marginalisées, une voix beaucoup plus forte pour s'exprimer.

Dans le cadre de la culture de cette organisation, nous avons accueilli des étudiants de nombreuses disciplines et nous avons été ainsi enrichis par cette incroyable opportunité.

Je suis toujours émue par les personnes incroyables avec lesquelles j'ai pu travailler au fil des ans. Elles m'ont permis d'apprendre beaucoup sur moi-même, autant sur le plan personnel que professionnel.

Je suis également heureuse d'annoncer que notre stagiaire en loisirs thérapeutiques, Kaden Nelson, rejoindra officiellement notre équipe en mai. Kaden apportera son énergie positive et son enthousiasme aux programmes *Boomer Café* et *Deuxième Famille* à notre emplacement de Montréal-Ouest ainsi qu'au Centre Monkland, à la Résidence Chez Soi et à HLM Girouard. Venez le rencontrer bientôt!

J'aimerais vous encourager tous à participer à nos programmes de printemps, qui sont annoncés dans ce bulletin. J'aimerais également vous voir à notre assemblée générale annuelle le 3 juin.

Nous vous souhaitons à tous un merveilleux printemps!

Sheri McLeod



Sheri McLeod

Vous êtes invités à notre assemblée générale annuelle

2

Parlons de... la prévention des chutes!

3

Programme d'activités du printemps du Centre Eva Marsden au Centre communautaire Monkland

4

Vous occupez-vous de la santé physique ou mentale d'un proche ?

Que vous soyez l'aidant d'un membre de votre famille, d'un ami, d'un voisin ou de n'importe qui d'autre, nous voulons vous aider. Ce printemps, rejoignez-nous pour un café mensuel en reconnaissance des aidants et un groupe de soutien hebdomadaire au Centre communautaire Monkland. **Pour plus de détails, veuillez consulter notre horaire à la dernière page de ce bulletin.**



Vous êtes invités à notre Assemblée générale annuelle

Date : Lundi 3 juin 2024

Lieu : 88, rue Ballantyne Nord à Montréal-Ouest

Heure : 13 h

Profitez de cette occasion pour en apprendre davantage sur l'organisation et les accomplissements de cette année, pour rencontrer les membres de notre équipe et pour déguster notre vin et fromage reconnus suite à la réunion.

Si vous avez besoin d'assistance pour vous déplacer, veuillez communiquer avec **Leslie au 514 487-1311 poste 200.**



Clinique fiscale

Nous avons achevé une nouvelle saison fiscale réussie en aidant plus de 350 personnes ! Notre objectif est de servir nos membres et de leur donner les moyens d'agir grâce à ce programme chaque année. Merci à Leslie pour la coordination de notre programme fiscal, à notre chauffeur Kenny et à nos merveilleux bénévoles Suanne, Maria, Suzanne et Mike. Nous ne pourrions pas le faire sans vous !



Cabane à sucre

Le Centre Eva Marsden a récemment organisé une sortie à la cabane à sucre pour ses membres dans le cadre de divers programmes, embrassant ainsi cette chère tradition printanière. Cet événement a permis non seulement de s'évader dans l'air vivifiant du printemps, mais aussi de rappeler avec douceur la communauté que nous partageons. La nourriture délicieuse, les délices de l'érable, la danse en ligne et le rassemblement de tous ont sans aucun doute été les points forts de l'événement.

Mille mercis à nos principaux partenaires et donateurs !



Centraide
du Grand Montréal

Santé
et Services sociaux
Québec



Parlons de... la prévention des chutes !

Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour éviter les chutes. Essayez de :



- 1 gardez votre maison en ordre (évituez les obstacles sur le sol tels que les câbles) ;
- 2 assurez-vous que vos tapis sont antidérapants (ou évitez d'avoir des petits tapis) ;
- 3 veillez à ce que votre baignoire ou votre douche soit équipée de tapis antidérapants ;
- 4 si possible, installez des poignées autour de la baignoire et des toilettes ;
- 5 rangez les articles lourds de votre cuisine (ou d'autres pièces) dans les placards inférieurs (ou tout autre espace de rangement inférieur dont vous disposez) ;
- 6 faites en sorte que tout ce que vous utilisez quotidiennement pour cuisiner soit facile d'accès ;
- 7 gardez toujours vos sols secs (c'est-à-dire ne laissez pas de liquide renversé dans votre cuisine sécher tout seul. Cela s'applique également à votre salle de bain, ne laissez pas de flaques d'eau sécher elles-mêmes!) ;
- 8 si vous avez des lunettes de lecture, n'oubliez pas de les enlever si vous marchez ou utilisez les escaliers ;
- 9 veillez à ce que tout soit bien éclairé ;
- 10 et, bien sûr, n'oubliez pas de faire de l'exercice et de manger sainement.

En parlant d'exercice, si cela vous intéresse, voici un programme appelé *Stand-Up!*

Il s'agit d'un programme intensif et gratuit de prévention des chutes, d'une durée de 12 semaines, destiné aux personnes âgées de 65 ans et plus, qui sont capables de :

- 1 marcher sans dispositifs de marche ;
- 2 marcher une distance d'environ 200 mètres sans s'essouffler ;
- 3 ne pas avoir fait de chutes répétitives au cours de la dernière année ;
- 4 ne pas avoir de problèmes cognitifs ou moteurs majeurs ;
- 5 être disponible deux fois par semaine pendant 12 semaines.

Être disponible à :

Contactivité : 4695, de Maisonneuve O.
du 9 avril au 27 juin 2024

- **Horaires** : mardi 15 h à 16 h, jeudi 15 h à 16 h 30,
- **Inscriptions** : par téléphone au 514 932-2326 ou sur le site contactivitycentre.org.

CLSC de Benny-Farm: 6484, Monkland Groupe 1, du 1^{er} avril au 19 juin 2024

- **Horaires** : lundi de 14 h à 15 h 30, mercredi de 14 h à 15 h.
- **Inscriptions** : par téléphone au 514 484-7878, poste 63020

CLSC de Benny-Farm: 6484, Monkland Groupe 2, du 2 avril au 20 juin 2024

- **Horaires** : mardi 10 h 30 à midi, jeudi 10 h 30 à 11 h 30
- **Inscriptions** : par téléphone au 514 484-7878, poste 63020

Initiative en faveur d'une hygiène saine et du vieillissement

Avec le soutien de la **Fondation Grace Dart**, nous sommes heureux d'annoncer notre nouveau programme : le **Healthy Aging Hygiene Initiative** ! Il s'agit d'un programme intégral d'hygiène et de soins personnels qui a pour objectif de répondre aux besoins physiques et émotionnels de notre communauté. Nous pouvons aider à l'achat de produits d'hygiène personnelle et d'entretien ménager (savon, sous-vêtements absorbants, crèmes, etc.), ainsi qu'à l'achat et à l'installation de chaises de bain, de bancs, de rampes et de tapis. De plus, nous fournissons des services de nettoyage occasionnels, des coupes de cheveux et des rendez-vous chez le podologue.

Pour être admissible au programme, vous devez être âgé de plus de 60 ans, habiter dans la région de NDG/Montréal-Ouest et avoir un faible revenu.

Pour plus d'information, veuillez contacter Hannah : hfajzel@emcmtl.org, 514 487-1311, poste 201



Un grand merci à la Fondation Grace Dart pour son généreux soutien !

Programme d'activités du printemps du Centre Eva Marsden au Centre communautaire Monkland (4410, avenue West Hill, Montréal, QC H4B 2Z5)

Viellir avec Brio !

Les mardis, de 11 h 30 à 13 h, au Centre communautaire Monkland.

Groupe social avec conférenciers et activités. Rafrâichissements offerts, gratuit et ouvert à tous.

Cercle des aidants

Les mardis (7, 21, 28 mai / 4 juin), de 14 h 30 à 16 h au Centre communautaire Monkland.

Groupe de soutien par les pairs qui offre un espace hebdomadaire pour partager les expériences de la prestation de soins, obtenir des ressources et trouver une communauté. Les participants peuvent partager leurs hauts et leurs bas hebdomadaires, et cela nous donnera l'occasion, en tant que communauté, d'évaluer leurs besoins et d'offrir/créer des ressources et une structure de soutien de plus en plus durable.

Le cercle de bien-être

Les mercredis, de 10 h à 11 h 30, au Centre communautaire Monkland.

Il s'agit d'un groupe de soutien où nos aînés peuvent venir partager leur vie quotidienne, leurs défis, leurs joies et tout ce qu'il y a entre les deux. Il s'agit d'un cercle de partage animé, où les participants ont l'occasion de s'exprimer individuellement, puis de participer à une discussion ouverte avec le groupe. C'est un espace d'expérience et de sagesse, de maintien et de réflexion et d'écoute avec patience et respect. Rafrâichissements offerts, gratuit et ouvert à tous.

Groupe d'écriture *Courageous Creators*

Tous les deux mercredis (à partir du 3 avril), de 13h à 14h30, au Centre communautaire Monkland.

Chaque séance sera animée par un conférencier ou un auteur invité qui nous inspirera et nous exposera à différents styles — avec du temps pour travailler sur vos propres œuvres créatives. Rafrâichissements offerts, gratuit et ouvert à tous.