



## From the Executive Director

I am very pleased to announce that EMC is proudly celebrating its 50<sup>th</sup> anniversary!

We have been serving NDG and surrounding areas since 1975 and we are happy to count each of you as a member of this wonderful organization.

I would like to invite each of you to an extra-special AGM this year, to be held on Monday, June 16<sup>th</sup> at 11:00 a.m. It will be followed by lunch and an anniversary cake. For us to plan properly for this meeting, we ask you to confirm your attendance by phoning at 514-919-0764 and asking for Jessica or you can email [info@emcmtl.org](mailto:info@emcmtl.org)

The meeting will take place our main site: 88 Ballantyne North  
Please join us!

Wishing you all a happy Spring!

**Sheri McLeod**



**Sheri McLeod**



50 participants enjoyed a wonderful sugaring off in April

Understanding  
Caregiving

**2**

EMC is happy  
to announce its  
brand-new  
Gen X Social Club!

Introducing our  
new Intervention  
Worker – Jeremy  
Varvaris

**3**

Spring Schedule

**4**

# Understanding Caregiving

Caregiving involves providing assistance to individuals who are unable to care for themselves due to illness, disability, or aging. This role is both rewarding and challenging, requiring compassion, patience, and resilience.

## Types of Caregivers

- **Family Caregivers:** Relatives who provide care without formal training, often balancing these duties with personal and professional responsibilities.
- **Professional Caregivers:** Trained and certified individuals offering medical and non-medical services, such as personal care assistants (PCAs), certified nursing assistants (CNAs), and home health aides (HHAs).
- **Volunteer Caregivers:** Individuals who offer their time and support without compensation, often through community organizations.
- **Respite Caregivers:** Temporary caregivers who provide relief to primary caregivers, allowing them time to rest and recharge.

## Caregiving Tips

- **Self-Care:** Prioritize your own health by maintaining a balanced diet, exercising, and ensuring adequate rest.
- **Seek Support:** Connect with local support groups to share experiences and gain insights.
- **Stay Informed:** Educate yourself about your loved one's condition to provide effective care.
- **Set Boundaries:** Recognize your limits and don't hesitate to ask for help when needed.

## Local Resources

### Eva Marsden Centre for Social Justice and Aging

The Eva Marsden Centre offers a seasonal newsletter filled with valuable information and resources for caregivers. To access the latest edition, please visit our official website: [emcmtl.org](http://emcmtl.org)

### Weekly Caregivers Meetup

Join our weekly caregivers' meetup every Tuesday from 12:30 p.m. to 2:00 p.m. at the St. Raymond Community Centre. For those unable to attend in person, a Zoom option is available: contact [ewallace@emcmtl.org](mailto:ewallace@emcmtl.org) to get the meeting link.

Our Caregivers Meetups provides a supportive environment to share experiences, gain insights, and connect with fellow caregivers.

**Remember – as a caregiver, you're not alone.**

Inter-World Travel  
featuring Ireland  
for St. Patrick's day.

L'Irlande était le  
pays du mois pour  
les célébrations  
de la fête de la  
Saint-Patrick.





Always something going on at our local HLMs.

## EMC is happy to announce its brand-new Gen X Social Club!

Are you or someone you know between the ages of 45 and 60?

Are you unemployed or in a precarious employment situation?

Is English your primary language?

Are you a resident of NDG/Cote St. Luc/ LaSalle/Lachine?

Do you feel you could benefit from increased social activities?

A co-creation approach will be used to develop this program, which will include a Men's group.

Opportunities for presentations, activities, outings and discussions – all decided by the members themselves!

**Please call 514-487-1311 and ask for Jessica – mention the Gen X Social Club!**

If you have access to a computer, you can email [jformichella@emcmtl.org](mailto:jformichella@emcmtl.org)

## Introducing our new Intervention Worker – Jeremy Varvaris

EMC is happy to (re)welcome Jeremy to our team!

**ITMAV** refers to the Initiative des travailleurs de milieu auprès des aînés vulnérables.

Jeremy will be out and about in NDG and Cote St. Luc – if you see him please say Hello!

Jeremy has lots of information about local resources and will be working in collaboration with our community partners in NDG and Cote St. Luc. He will be organizing coffee discussions (café-rencontres) and hosting activities throughout the year.

He can be reached by email at [itmav@emcmtl.org](mailto:itmav@emcmtl.org) or by phone at 514-424-8165.



**Aging Triumphantly** is held on Tuesdays – 11:30 a.m.-1:30 p.m. at the Monkland Centre, 4410 Westhill Avenue. It is a structured social group held weekly with different themes and/or special guests. Refreshments provided. Free of charge.

For more information contact Miranda @ 514-690-2034; mpotts@emcmtl.org

**April 29<sup>th</sup>**

**Spoken Word/Poetry Slam**  
with Nadine Forde

**May 6<sup>th</sup>**

**Musical performance**  
by Juliana Just Costa

**May 13<sup>th</sup>**

**What is good treatment?** Continuing the conversation with Professor Darla Fortune from the department of Therapeutic Recreation at Concordia University.

**May 20<sup>th</sup>**

**Presentation by Nutritionist,**  
Oriana Bellissimo – Concordia University School of Health

**May 27<sup>th</sup>**

**Musician Mike Uzan**

**June 3<sup>rd</sup>**

**Presentation on Assertiveness**  
with Saryka Pierre

**June 10<sup>th</sup>**

Simeon Pompey returns with his **mobile Black History Museum**. St. Monica's Grade 6 classes will be joining us.

**June 16-July 6<sup>th</sup>**

**Programming Break**

**July 6-August 15<sup>th</sup>**

**Programming Summer Session**  
(Topics to be confirmed)

**August 5<sup>th</sup>**

**Inter-World Travel: Bangladesh**

**August 18-August 31<sup>st</sup>**

**Programming Break**

(Monkland Centre is closed).

**Not Over the Hill Community Drop-In**

– Wednesdays, 11:30-1:30 p.m

**Special events**

**Wednesday, April 30<sup>th</sup> – 1:00-2:30 p.m.**

Monkland Centre

**Montreal Steppers** with St. Monica students as our guests. Everyone is welcome.

**Wednesday, May 21<sup>st</sup> – 1:00-2:30 p.m.**

Monkland Centre

**Launch: Gen X Social Club**

Are you between the ages of 45 and 60? Do you love art, activities and organized outings? This is a group for you.

**Wednesday, May 28<sup>th</sup> – 1:00-2:30 p.m.**

Monkland Centre

**Courageous Creators** writing workshop with Rob Lutes

**Up & Coming:**

**Dine & Learn** – a Thursday evening late August-early September. Details to come.



**Centraide**  
du Grand Montréal

En partenariat avec :



Funded by the  
Government  
of Canada





CENTRE  
**EVA MARSDEN**

**50<sup>th</sup>**  
ANNIVERSARY  
1975-2025

FOR SOCIAL JUSTICE AND AGING  
POUR LA JUSTICE SOCIALE ET LE VIEILLISSEMENT

PRINTEMPS 2025 NUMÉRO 7.1

## Message de la directrice générale

J'ai le plaisir de vous annoncer que le CEM s'apprête à célébrer son 50<sup>e</sup> anniversaire!

Nous sommes au service de N.D.G. et des quartiers environnants depuis 1975 et c'est un grand bonheur de vous compter parmi les membres de notre organisation.

J'aimerais vous inviter à une AGA très spéciale cette année. Elle se tiendra le lundi 16 juin à 11 h et sera suivie d'un dîner accompagné d'un gâteau d'anniversaire. Pour nous aider à préparer l'événement, veuillez confirmer votre présence par téléphone avec Jessica au 514-919-0764 ou par courriel au [info@emcmtl.org](mailto:info@emcmtl.org)

L'assemblée se tiendra à notre emplacement principal au 88, avenue Ballantyne Nord.

Venez en grand nombre !

D'ici là, nous vous souhaitons un merveilleux printemps.

**Sheri McLeod**



Sheri McLeod



50 participants ont bien aimé leur visite à la cabane à sucre en avril

Comprendre le rôle  
d'aidante ou d'aidant

**2**

L'EMC est heureux  
d'annoncer son  
tout nouveau  
Club social Gen X !

Bienvenue à  
notre nouvel  
intervenant :  
Jeremy Varvaris

**3**

Activités  
printemps | été 2025

**4**

# Comprendre le rôle d'aidante ou d'aidant

Les aidants et les aidantes ont pour rôle d'assister une personne incapable de prendre soin d'elle-même seule en raison de la maladie, d'une situation de handicap ou du vieillissement. C'est un rôle à la fois difficile et gratifiant qui exige de la compassion, de la patience et de la résilience.

## Types de personnes aidantes

- **Proche aidant, proche aidante** : Membre de la famille qui assume la responsabilité de l'aide au quotidien, sans formation officielle, et souvent en devant équilibrer ces tâches avec des responsabilités personnelles et professionnelles.
- **Soignants, soignantes** : Personnes formées et qualifiées pour fournir des soins médicaux et non médicaux, comme les préposé-es aux soins personnels, les infirmières auxiliaires et les aides de soins de santé à domicile.
- **Aidant-es bénévoles** : Personnes qui donnent de leur temps pour soutenir les personnes qui en ont besoin, sans rémunération, souvent par l'intermédiaire d'organismes communautaires.
- **Aide aux soins de relève** : Aides temporaires qui interviennent pour donner du répit aux proches aidant-es et leur permettre de se reposer et de se ressourcer.

## Conseils aux aidantes et aux aidants

- **Prendre soin de soi** : Donner la priorité à sa propre santé en favorisant une alimentation équilibrée, de l'exercice et un repos adéquat.
- **Obtenir du soutien** : Trouver des groupes de soutien locaux pour partager ses expériences et tirer profit de l'expérience des pairs.
- **Se tenir au courant** : Apprendre à connaître la condition de la personne aidée pour optimiser ses soins.
- **Poser des limites** : Reconnaître ses limites et ne pas hésiter à demander de l'aide au besoin.

## Ressources locales

### Centre Eva Marsden pour la justice sociale et le vieillissement

Le Centre Eva Marsden publie une infolettre trimestrielle contenant de l'information utile et des ressources pour les proches aidantes et aidants. Pour lire le numéro le plus récent, rendez-vous sur notre site Internet : [emcmtl.org](http://emcmtl.org)

### Rencontre hebdomadaire pour les proches aidantes et aidants

Joignez-vous à nos rencontres pour les proches aidantes et aidants tous les mardis de 12 h 30 à 14 h au centre communautaire Saint-Raymond. Pour ceux et celles qui ne peuvent pas se présenter en personne, une option de participation par Zoom est offerte ; communiquez avec nous au [ewallace@emcmtl.org](mailto:ewallace@emcmtl.org) pour obtenir le lien Internet de la rencontre.

Nos rencontres entre proches aidantes et aidants vous offrent un environnement bienveillant où on peut partager ses expériences, apprendre de ses pairs et tisser des liens.

**Rappelez-vous : vous n'êtes pas seul-e !**



Toujours quelque chose qui ce passe aux résidences HLM.

## L'EMC est heureux d'annoncer son tout nouveau Club social Gen X !

Vous ou une personne de votre entourage avez entre 45 et 60 ans ?

Êtes-vous sans emploi ou dans une situation d'emploi précaire ?

L'anglais est-il votre langue principale ?

Vous résidez à N.D.G./Côte-Saint-Luc/ LaSalle/Lachine ?

Vous pensez que vous pourriez bénéficier d'un plus grand nombre d'activités sociales ?

Une approche de co-création sera utilisée pour développer ce programme, qui comprendra un groupe d'hommes.

Des occasions de présentations, d'activités, de sorties et de discussions – le tout décidé par les membres eux-mêmes !

Appelez le **514-487-1311** et demandez Kaden - mentionnez le Club social Gen X ! Si vous avez accès à un ordinateur, vous pouvez envoyer un courriel à [knelson@emcmtl.org](mailto:knelson@emcmtl.org).

## Bienvenue à notre nouvel intervenant : Jeremy Varvaris

C'est avec joie que l'équipe du CEM (re-) souhaite la bienvenue à Jeremy!

**ITMAV** désigne l'Initiative des travailleurs de milieu auprès des aînés vulnérables.

Jeremy travaillera sur le terrain à N.D.G. et à Côte-Saint-Luc. N'hésitez pas à le saluer quand vous le croiserez !

Jeremy dispose de beaucoup d'information à propos des ressources locales et travaillera en collaboration avec nos partenaires communautaires de N.D.G. et de Côte-Saint-Luc. Il organisera des cafés-rencontres et d'autres activités tout au long de l'année.

Vous pouvez le joindre par courriel au [itmav@emcmtl.org](mailto:itmav@emcmtl.org) ou par téléphone au **514-424-8165**.



**Vieillir avec Brio** a lieu les mardis, de 11 h 30 à 13 h 30, au Centre Monkland, 4410, avenue Westhill. Il s'agit d'un groupe social structuré qui se réunit chaque semaine autour de différents thèmes ou avec des invités spéciaux. Des rafraîchissements sont offerts.

Pour plus d'information, communiquez avec Miranda au **514-690-2034** ;  
**mpotts@emcmtl.org**

**29 avril**

**Spoken Word/Poetry Slam**  
 avec Nadine Forde

**6 mai**

**Performance musicale**  
 par Juliana Just Costa

**13 mai**

**Qu'est-ce qu'un bon traitement ?**  
 Poursuite de la conversation avec la professeure Darla Fortune du département de récréation thérapeutique de l'Université Concordia.

**20 mai**

**Présentation par la nutritionniste**  
 Oriana Bellissimo - École de santé de l'Université Concordia

**27 mai**

**Musicien** Mike Uzan

**3 juin**

**Présentation sur l'affirmation de soi**  
 avec Saryka Pierre

**10 juin**

Simeon Pompey revient avec son **musée mobile de l'histoire des Noirs**.  
 Les classes de 6<sup>e</sup> année de St. Monica se joindront à nous.

**Du 16 juin au 6 juillet**

**Pause estivale de programmation**

**Du 6 juillet au 15 août**

**Programmation de la session d'été**  
*(sujets à confirmer)*

**5 août**

**Voyage inter-monde : Bangladesh**

**Du 18 août au 31 août**

**Pause de programmation**  
 (le Centre Monkland est fermé)

**Not Over the Hill Community Drop-In**  
 les mercredis, de 11 h 30 à 13 h 30

**Événements spéciaux**

**Mercredi 30 avril, 13 h à 14 h 30**

Centre Monkland  
**Montreal Steppers** avec les étudiants de St. Monica comme invités  
 Tout le monde est bienvenu.

**Mercredi 21 mai, 13 h à 14 h 30**

Centre Monkland

**Lancement : Club social Gen X**

Vous avez entre 45 et 60 ans ? Vous aimez l'art, les activités et les sorties organisées ? Ce groupe est fait pour vous.

**Mercredi 28 mai, 13 h à 14 h 30**

Centre Monkland  
 Atelier d'écriture **Courageous Creators**  
 avec Rob Lutes

**À venir :**

Souper et Apprendre - un jeudi soir fin août-début septembre. Détails à venir.



**Centraide**  
 du Grand Montréal

En partenariat avec :



Funded by the  
 Government  
 of Canada

