



Groupe de Tricot

S V P

Nous apprécierions toute balle de **laine ou de fil** que vous pouvez **"DONNER"** au Groupe de tricot et de crochet.

Chapeaux, mitaines, foulards, couvertures, pantoufles, et plus, pour bébés, enfants et adultes dans le besoin, dans la communauté. Tous ces articles tricotés et crochetés sont donnés à des écoles, organismes communautaires et résidences pour aînés.

MERCI



Knitting Group

PLEASE

We would appreciate any ball of **wool or yarn** that you can **"GIVE"** to the Knitting & Crochet Group.

Hats, mittens, scarves, blankets, slippers and more, for babies, children and adults in need, in the community. All those knitted and crocheted items are donated to local schools, community organizations and senior's residences.

THANK YOU



CLUB DES AÎNÉS
D D O
SENIORS CLUB

PRINTEMPS 2020 SPRING



1999-2000 - 2019-2020

QUOI DE NEUF CE PRINTEMPS

WHAT'S NEW THIS SPRING



Vivement le printemps ! / Looking forward to Springtime!

INDEX

Mot de la présidente / President's Message	3
Mot de la Directrice générale	4
A word from the Managing Director	5
*** Quoi de neuf ***	6
*** What's new ***	7
Muffins avec maman	8
Muffins with Mom	9
Bingo, Whist, Escapade, Films, Sorties	8
Bingo, Whist, Escapade, Movies, Outings	9
Info Crédits d'impôt / Tax Credits Info	10-11
Dates importantes / Important Dates	10-11
Groupe de tricot Besoin de laine / Knitting Group Wool needed	12

DESCRIPTION DES COURS ET DES ACTIVITÉS

Pour la description des cours et des activités, veuillez consulter le **Guide annuel des programmes** que vous avez reçu durant la période d'inscription l'automne dernier.

Vous trouverez l'horaire des cours et des activités du printemps sur le **Formulaire d'inscription**.

COURSE AND ACTIVITY DESCRIPTION

For the description of the courses and activities, please refer to the **Annual Program Guide** that you received during the registration period last Fall.

You will find the Spring Courses and Activities Schedule on the **Registration Form**.

Célébration des Fêtes

Holiday Celebration



To the Information Office volunteer's

We would like to take a moment and thank our committed volunteers who are at the information office every week greeting you with a smile and trying their very best to welcome new members, answer your phone calls, your questions, informing you of upcoming events or activities, assist in ticket purchases or to simply be a friend. We want to thank you for your ongoing support and generosity.

"Volunteers do not necessarily have the time; they just have the heart."
By Elizabeth Andrew

Info - Escapade

Since last summer Suzanne, who has been organizing the activities of this mini club for a few years, has experienced health problems that prevent her from continuing. A committee was therefore created in the Fall, which made it possible to keep the tradition of New Year's Brunch, and to organize restaurant outings during the winter. But this committee needs more volunteers to ensure the continuity of this mini club, it is therefore essential that other members get involved in this committee. Please fill out a Volunteer Application Form at the Information Office. Thanks to the current Committee volunteers.

Tax Credits

Don't forget: Credits to which seniors may be entitled:

Credit for Seniors' activities Credit for home-support for Seniors
Credit for Seniors assistance Credit for caregivers
Credit for disability

IMPORTANT DATES

Please note that **the Club will be closed** on:
Friday April 10 and Monday May 18

Please also note that the **Spring Registration** will end on Friday **May 8** and the **Summer Registration** will open on **Wednesday June 10**, for DDO residents.

INFORMATION:

You can find Club information in many ways, via our website, by email, at the Information Office, or on our bulletin board in the basement by the kitchen.

(514) 684-1012 # 209 / ddoclub55@gmail.com /
ddoclub55.com

*Please note emails are coming from
noreply@sport-plus-online.com

Aux bénévoles du Bureau d'information

Nous aimerions prendre un moment et remercier nos bénévoles engagés qui sont au bureau d'information chaque semaine pour vous accueillir avec un grand sourire et faire de leur mieux pour guider les nouveaux membres, répondre à vos appels téléphoniques, à vos questions, vous informer des événements ou activités à venir, aider à l'achat de billets ou simplement être un ami. Nous tenons à vous remercier pour votre soutien et votre générosité constants.

"Les bénévoles n'ont pas nécessairement le temps; ils ont juste le cœur". Par Elizabeth Andrew

Info - Escapade

Depuis l'été dernier Suzanne, qui organisait les activités de ce mini club depuis quelques années, connaît des problèmes de santé qui l'empêchent de continuer. Un comité a donc été créé, à l'automne, ce qui a permis de garder la tradition du Brunch du Jour de l'an, et d'organiser des sorties au restaurant durant la l'hiver. Mais ce comité a besoin d'autres bénévoles pour assurer la continuité de ce mini club, il est donc primordial que d'autres membres s'impliquent dans ce comité. Veuillez remplir un Formulaire d'Inscription de bénévolat au Bureau d'information. Merci aux bénévoles actuelles du comité.

Crédits d'impôt

Ne pas oublier: Crédits auxquels peuvent avoir droit les aînés:

Crédit pour activités des aînés	Crédit pour maintien à domicile
Crédit pour soutien aux aînés	Crédit pour aidants naturels
Crédit pour personne handicapée	

DATES IMPORTANTES

Veuillez noter que **le Club sera fermé:**
vendredi 10 avril et lundi 18 mai

Veuillez noter également que: les **inscriptions du printemps** se termineront vendredi **le 8 mai** et les **inscriptions de l'été** débuteront **mercredi le 10 juin** pour les résidents de DDO.

INFORMATION

Vous pouvez trouver l'information sur le Club à plusieurs endroits, via notre site web, par courriel, au Bureau d'information, ou sur notre babillard au sous-sol à côté de la cuisine.

(514) 684-1012 # 209 / ddoclub55@gmail.com / ddoclub55.com

***Veuillez prendre note que nos courriels viennent du:**
noreply@sport-plus-online.com

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Printemps - Une période de renouveau et de croissance

Bonne année à tous nos membres. Que 2020 soit une année de santé, de remise en forme, d'amitié et de bénévolat!

Tout d'abord, un mot d'explication pourquoi ce message est écrit par moi. Certains d'entre vous ne réalisent peut-être pas qu'à la dernière AGA, aucun président n'a été élu. Le Conseil a estimé qu'il était important que ce poste soit comblé; alors, en novembre, ils m'ont nommée présidente par intérim jusqu'à la prochaine assemblée générale annuelle en juin.

Cela m'amène au sujet du renouveau et de la croissance. Notre club est doté de nombreux membres qui font du bénévolat dans de nombreux domaines. Cependant, nous en recherchons toujours plus. Le bénévolat aide à se faire de nouveaux amis, à nous garder actifs et à grandir personnellement. Cela nous fait sortir de la maison et dans un espace où nous pouvons développer nos talents de différentes manières. L'un des domaines pour lesquels vous pouvez faire du bénévolat est le conseil d'administration. Vous pourriez même envisager de vous présenter au poste de président!

Quel que soit ce qui pourrait susciter votre intérêt, vous pouvez obtenir plus d'informations auprès de Jessica, du Bureau d'information ou de l'un des membres actuels du Conseil.

N'oubliez pas la règle d'or: restez actif!

Robin Narsted,
Présidente par intérim

PRESIDENT'S MESSAGE

Spring – A time of renewal and growth

Happy New Year to all our members. May 2020 be a year of health, fitness, friendship, and volunteering!

First, a word of explanation why this message is being written by me. Some of you may not realize that, at the last AGM, no President was elected. The Board felt that it was important that this position be filled; so, in November, they named me Interim President until the next AGM in June. This brings me to the topic of renewal and growth. Our Club is blessed with many members who volunteer in many areas. However, we are always looking for more. Volunteering helps with making new friends, keeping us active, and with personal growth. It gets us out of the house and into a space where we can develop our talents in a variety of ways. One of the areas for which you can volunteer is the Board of Directors. You might even consider running for the position of President!

Whatever might pique your interest, more information can be found from Jessica, the Information Office, or any of the current Board members. Remember the Golden Rule: Stay active!

Robin Narsted,
Interim President

Mot de la Directrice générale

Chers membres,

2019 a été une année difficile, particulièrement l'automne dernier. L'inondation du sous-sol du Centre communautaire n'a pas rendu la tâche facile pour personne. Nous apprécions votre patience et votre coopération tout au long de la période de rénovation.

Il y a à peine 2½ ans que le Club s'est agrandi dans la nouvelle section du Centre communautaire. L'adaptation aux nouvelles installations n'a pas été aussi facile que prévue. Pour cette raison, Jessica, Amanda et moi avons récemment travaillé à clarifier les meilleures façons d'utiliser les espaces fournis par la Ville. Notre objectif est d'améliorer la fonction des salles et des activités.

Avec le soutien de la Ville de Dollard-des-Ormeaux, le Club a bien répondu à ses défis. Après 20 ans, cet organisme dynamique continue d'être un lieu de prédilection pour les aînés actifs en raison de son vaste répertoire d'activités et de cours. Les bénévoles dévoués et formidables, ainsi que les instructeurs exceptionnels, offrent un environnement motivant pour le bien-être des membres. Le résultat est un programme récréatif dynamique qui s'adapte aux besoins de tous les membres.



Le bon côté, c'est que notre Café (salle de pause-café) recevra de nouveaux revêtements de plancher et de nouvelles armoires. Le Café sera donc hors limites pendant les travaux. Nous ferons de notre mieux pour accueillir nos membres et leur donner accès lorsque ce sera possible.

Cet inconvénient récent nous a fait revoir le service de café. Nous cherchons à trouver une solution viable. La croissance du Club a eu un impact sur la demande de café. Une machine distributrice de café a été suggérée, mais le coût pourrait augmenter considérablement. Une alternative possible serait un service de café géré par des bénévoles. Cela encouragerait nos membres à faire du bénévolat, ce qui est un objectif important du Club.

Si vous souhaitez aider le comité du café, veuillez contacter Jessica, notre coordonnatrice des activités sociales et des bénévoles.

Restez en santé et actifs, alors que nous entamons une année 2020 passionnante!

Paola Arsenault
Directrice générale

DATES FOR SOCIAL ACTIVITIES

Please see the volunteers for more information or to sign-up at the Information Office.

** MUFFINS WITH MOM **

Friday, May 8th at 10am in the Bistro: Please join us for a memorable morning to celebrate mom's!

Sign-up before Friday May 1st at the Information Office.

MILITARY WHIST

Wednesday 1 pm-3 pm

April 15 & May 13

BINGO

Friday 1 pm—3 pm

April 24 & May 29

MOVIES / SERIES

10:00am to noon in **French** 1 pm to 3 pm **in English**

April 6 and May 4

Sign-up beginning March 2nd

TRIPS – EXCURSIONS

Interested in trips and or outings? Join us on Tuesday, **April 7th** at 1:30 pm in the Media room on the 1st floor to discuss what Gold Squad has to offer and what kind of outings you would like to do.

Sign-up at the Information Office **before Friday, April 3rd** at 12 pm.

ESCAPADE MINI SOCIAL CLUB

DATE	TIME	RESTAURANT	Registration Deadline
April 4	Sunday Lunch 12:00 pm	Vieux Four Manago Kirkland	Friday March 27 at noon
May 3	Sunday Dinner 5:30 pm	Baton Rouge Dollard-des-Ormeaux	Friday April 24 at noon
June 7	Sunday Brunch 11:00 am	Elixor Dollard-des-Ormeaux	Friday May 29 at noon

***Sign-up at the Information Office is required.**

****Only members of the DDO Seniors Club can participate in the Escapade activities.**

*****Transportation not provided**

THANK YOU

We want to thank all our members for your flexibility and understanding during the construction following the flood.

DATES POUR LES ACTIVITÉS SOCIALES

Veillez consulter les bénévoles pour plus d'information ou pour vous inscrire au Bureau d'information.

**** MUFFINS AVEC MAMAN ****

Vendredi 8 mai à 10h au Bistro: Joignez-vous à nous pour une matinée mémorable pour fêter les mamans!

Inscrivez-vous avant vendredi 1^{er} mai au Bureau d'information.

WHIST MILITAIRE

Mercredi 13h—15h30

15 avril et 13 mai

BINGO

Vendredi 13h—15h

24 avril et 29 mai

FILMS / SÉRIES

10h à 12h en **français** – 13h à 15h en **anglais**

Le 6 avril et le 4 mai

Inscription à partir du 2 mars

SORTIES – EXCURSIONS

Intéressé par des voyages et / ou des sorties? Joignez-vous à nous mardi **7 avril** à 13h30, salle Média au 1^{er} étage pour discuter de ce que Gold Squad a à offrir et du type de sorties que vous aimeriez faire.

Inscriptions au Bureau d'information **avant vendredi le 3 avril** à midi.

MINI CLUB SOCIAL L'ESCAPEDE

DATE	HEURE	RESTAURANT	Date limite inscription
4 avril	Dimanche Dîner 12:00	Vieux Four Manago Kirkland	Vendredi 27 mars à midi
3 mai	Dimanche Souper 17:30	Baton Rouge Dollard-des-Ormeaux	Vendredi 24 avril à midi
7 juin	Dimanche Brunch 11:00	Elixor Dollard-des-Ormeaux	Vendredi 29 mai à midi

***Inscription requise au Bureau d'information.**

****Seuls les membres du Club des aînés DDO peuvent participer aux activités de l'Escapade.**

*****Transport non fourni**

MERCI

Nous désirons remercier tous nos membres pour votre flexibilité et votre compréhension durant la période des réparations, suite à l'inondation.

A word from the Managing Director

Dear Members,

2019 has been a challenging year, especially this past autumn. The basement flooding in the Community Centre has not made things easy for any of us. We appreciate your patience and cooperation throughout the renovation period.

It has just been 2 ½ years since the Club expanded into the new side of the Community Centre. The adaptation to the new facilities has not been as smooth as we had anticipated. For this reason, Jessica, Amanda and I have worked on clarifying the best ways to use the spaces provided by the City. It is our goal to improve the function of rooms and activities.

With the support of the City of Dollard-des-Ormeaux, the Club has responded well to its challenges. After 20 years, this dynamic organization continues to be a popular go-to place for active seniors because of its large repertoire of activities and courses. The dedicated and fabulous volunteers, as well as the exceptional instructors, provide a motivating environment for the well-being of members. The result is a dynamic recreational program that adjusts to the needs of all members.



On the bright side, our Café (coffee room) will be getting new flooring and some new cabinetry. Therefore, the café will be off limits while the work is being done. We will try our best to accommodate our members to have access when possible.

This recent inconvenience has made us review the coffee service. We are looking to find a viable solution. The growth of the Club has impacted the demand for coffee. A coffee vending machine has been suggested, but the cost could increase significantly. A possible alternative would be a coffee service managed by volunteers. This would encourage our members to volunteer which is an important goal of the Club.

If you are interested in assisting the coffee committee, please contact Jessica, our Social Activity and Volunteer Coordinator.

Stay Healthy and Active, as we begin an exciting 2020!

Paola Arsenault
Managing Director

QUOI DE NEUF CE PRINTEMPS

NOUVEAUX COURS ET ACTIVITÉS

*Inscription requise durant la période des inscriptions

Bougez au rythme du Groove 42\$

Jackie offrira un NOUVEAU cours de danse de conditionnement!
Si vous aimez danser et souhaitez raffiner vos talents, venez bouger sur la musique Groove. Dans ce cours de danse, vous travaillerez des chorégraphies de niveau intermédiaire sur un rythme modéré.

Atelier—Santé du plancher pelvien 12 \$ (conçu pour les femmes)

Dans cet atelier de 3 semaines, Lyse Delorme, une physiothérapeute à la retraite, expliquera les tenants et les aboutissants de la santé du plancher pelvien:

Vous voulez prévenir ou vous souffrez d'un problème associé au plancher pelvien (urgences ou incontinences urinaires, douleurs, prolapsus d'un organe interne...)? Venez vous joindre à nous pour un atelier de trois semaines afin d'apprendre à connaître cette partie de votre corps ainsi que certains exercices.



CLUB DE LECTURE

(salle Média, 1^{er} étage)

Joignez-vous à notre Club de lecture, nous nous rencontrons le premier lundi de chaque mois à 13h30.

HEURE ARTISANALE 5\$



Êtes-vous artiste? Voulez-vous faire du Scrapbooking, écrire, colorier ou dessiner? Venez avec votre imagination à notre heure artisanale les vendredis, de 10h à midi, salle Artisan.

Veillez prendre note que nous ne fournissons pas l'entreposage.

Pour les activités suivantes

Veillez consulter les bénévoles pour plus d'information ou pour vous inscrire au Bureau d'information.



BALADODIFFUSION

(en anglais) (salle Média, 1^{er} étage)

Joignez-vous à nous les jeudis de 13h à 14h, chaque semaine il y a un nouveau sujet à écouter et à discuter en groupe.

CONFÉRENCES (salle Média, 1^{er} étage)

-R U OK? (Programme offert aux résidents de DDO pour assurer leur sécurité): Mardi 24 mars à 13h30 **Inscription** avant le 20 mars à midi.

-Cancer de la prostate: Jeudi, 30 avril à 10h **Inscription** avant le 24 avril à midi.

-Options de logement pour aînés: Jeudi 21 mai à 10h **Inscription** avant le 15 mai à midi.

WHAT'S NEW THIS SPRING

NEW COURSES AND ACTIVITIES

*Registration required during the Registration Period

Move to the Groove 42\$

Jackie will be offering a NEW fitness dance class!
If you like to dance and would like to sharpen your skills, come groove to the music. In this dance course, you will work on intermediate level choreography at a moderate pace.

Workshop—Pelvic Floor Health.12\$ (designed for women)

In this 3 week workshop, our very own Lyse Delorme, a retired physiotherapist will explain the ins and outs of pelvic floor health:

You want to prevent or you suffer from a problem associated to your pelvic floor(urinary urgency or incontinence, pain, internal organ prolapse...)? Come and join us for a three week workshop and learn about this part of the body as well as a few pelvic floor exercises.



BOOK CLUB

(Media room, 1st floor)

Join our Book Club, we meet the first Monday of every month at 1:30 pm

CRAFTY HOUR 5\$



Feeling crafty? Want to scrapbook, write, colour or sketch? Bring your imagination and join our Crafty hour! On Fridays from 10 am to 12 pm in the Artisan room.

Please note that we do not provide storage.

For the following activities

Please see the volunteers for more information or to sign-up at the Information Office.



PODCASTS

(in English) (Media room, 1st floor)

Join us on Thursdays from 1-2 pm, every week is a new topic to listen to and to discuss as a group.

CONFÉRENCES (Media room, 1st floor)

-R U OK? (Program offered to DDO residents to ensure their safety): Tuesday March 24 at 1:30pm **Sign-up** before March 20th at noon

-Prostate cancer: Thursday, April 30 at 10 am **Sign-up** before April 24th noon

-Housing options for Seniors: Thursday May 21st at 10 am **Sign-up** before May 15th