

# LE BOTTIN OR<sup>MC</sup>

2017



SUD-OUEST • VERDUN • ILE DES SŒURS  
**POUR LES ÂÎNÉS**  
55 ANS ET PLUS

5260 rue de Verdun  
Verdun (Québec)  
H4H 1K1

**514.419.2929**

*csasov.com*

*info@csasov.com*



LE GROUPE MAURICE  
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT

# MON ÎLE MA RETRAITE

---

UNE RÉSIDENCE D'EXCEPTION  
À L'ENTRÉE DE L'ÎLE DES SŒURS.



50, Place du Commerce, Île-des-Sœurs  
514 768-2888 | [ambianceiledessoeurs.com](http://ambianceiledessoeurs.com)

 **AMBIANCE**  
ÎLE DES SŒURS



## Un mot du président

Le Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun est fier de vous offrir l'édition du BOTTIN Or 2017. Ce bottin est spécialement dédié aux aînés des territoires des arrondissements Sud-Ouest et Verdun.

La désignation « aînée » est parfois perçue négativement mais la catégorie des 55 ans et plus en 2016 comporte plus de 40 000 personnes. Ce bassin de population regroupe des ressources importantes (*main d'œuvre qualifiée et expérimentée, bénévoles, mentors, aidants, etc.*) indispensables au développement de notre société. En contrepartie, ces personnes ont aussi des besoins particuliers compte tenu de divers aspects reliés au phénomène incontournable du vieillissement.

Le BOTTIN Or 2017 se veut aussi un outil de sensibilisation à la nouvelle définition de la santé des personnes âgées telle que préconisée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) qui invite particulièrement les aînés à se considérer comme des membres de l'équipe soignante. À cet égard 12 pages sont consacrées pour inciter les aînés à s'impliquer pour préserver leurs capacités fonctionnelles indispensables au maintien en milieu naturel de vie dans des conditions décentes et adaptées à leur situation.

Des organisations prestigieuses telles la Fondation CAA Québec et la Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL) ont été mises à contribution pour certains volets développés dans le BOTTIN vu leur expertise dans le domaine.

Le BOTTIN Or 2017 est distribué gratuitement de façon personnalisée grâce aux nombreux partenaires du Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun.

Enfin, nous tenons à souligner la contribution indispensable de très nombreux partenaires et commanditaires du milieu qui ont permis la publication du BOTTIN Or 2017 grâce à leur appui financier et à leur expertise auprès des aînés.

Nous vous encourageons à les consulter si vous le jugez nécessaire.

**Roger Cadieux M.D. CSPQ Santé communautaire**  
**Président**  
**Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun**

Production et réalisation  
Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun

Coordination du projet et rédaction des textes  
**Roger Cadieux**

Coordination et conception de l'infographie  
**Sylvie Gourdeau**

Infographie  
**Patrick Campeau**

Responsable des partenaires  
**Pierre Rousseau**

Vérification des textes  
**Gabrielle Lafontaine**

Recherche de documentation  
**Kouma Koffi**

Impression  
**Protech L.P. inc.**

*Tirage de 12 000 copies distribuées sur une base personnalisée  
au travers des partenaires en contact avec les aînés.*

Solutions d'imprimerie **Protech L.P. inc. • 514.765.7354 • [protech-lp.com](http://protech-lp.com)**



# Jean Coutu

À votre service!

## VERDUN

5100 rue de Verdun  
514 766-2222

## VERDUN

4061 rue Wellington  
514 761-4591

## VILLE-ÉMARD

6525 boulevard Monk  
514 769-3848

### NOUVEAU



#### SERVICES:

- Consultation pré-voyage
- Vaccination contre la fièvre jaune
- Mise à jour de vos vaccins de base
- Vaccination complète selon itinéraire de voyage

## CENTRE SANTÉ VOYAGE

Prenez rendez-vous sur le site:  
[Pharmaservices.ca/jeancoutu](http://Pharmaservices.ca/jeancoutu)



## INFIRMIÈRE sur place

#### SERVICES:

- Prélèvement sanguin
- Analyse d'urine
- Vaccination: grippe
- Et plus...

Prenez un  
rendez-vous  
en ligne au  
[pharmaservices.ca/jeancoutu](http://pharmaservices.ca/jeancoutu)



DES **SERVICES** PRÈS  
DE CHEZ VOUS!

## Centre ORTHOPÉDIQUE

#### SERVICES:

- Stomie
- Bas de compression: service de mesure personnalisé
- Location d'équipement, et plus...

 **Jean Coutu**

4061 rue Wellington  
514.761.4591, poste 1-6





# Le vieillissement réussi en bonne santé, un défi au quotidien pour la vie

## *Le vieillissement et la santé : défis à relever*

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) se préoccupe depuis plusieurs années :

- Du concept de la santé des personnes âgées.
- Des défis à relever tant pour les aînés, le système de santé que pour l'ensemble de la société. Pour y parvenir, des stratégies à mettre en place et des actions à préconiser.

### Contexte

Le **Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun** interpelle les aînés et les nombreux *partenaires du Centre* à s'inscrire dans cette nouvelle définition de la santé des personnes qui vivent de plus en plus longtemps dans un milieu naturel de vie choisi et adapté à leurs besoins.

La santé des personnes âgées se définit comme ***un processus de développement et de maintien*** :

- ***Des aptitudes fonctionnelles***  
(capacités physiques, intellectuelles, émotionnelles)
- ***D'environnements favorables et facilitateurs***
  - En interaction avec l'environnement externe  
(social, communautaire, sociétal)
  - Un logement choisi et adapté à ses capacités fonctionnelles

Qui permettent ***de jouir d'un état de bien-être et d'une qualité de vie optimale en vue de réaliser des activités qu'elles valorisent et jugent importantes pour elles*** dans le respect de leur degré d'autonomie et de leur dignité.

Cette nouvelle façon de percevoir la santé des personnes âgées lance des défis aux aînés. Pour aider à y parvenir : **10 clés** avec des devoirs à faire compte tenu de la réalité des aînés.

- Vieillir en santé n'est pas le fruit du hasard; l'environnement physique et social dans lequel on vit a des influences dans les comportements et les décisions prises.
- L'aîné doit se percevoir comme faisant partie intégrante de l'équipe soignante.

« Même si on est en groupe,  
on marche le plus souvent seul et responsable  
de son bonheur et de son destin. »



Est-ce bien votre  
dernière volonté ?

## PRÉVOYEZ

Procurez-vous un emplacement digne et respectueux dans l'un de nos cimetières ou l'un de nos complexes funéraires. Urgel Bourgie / Athos offre la plus grande gamme de produits de sépulture vous assurant sérénité et tranquillité d'esprit.



**NOUVEAUX COLUMBARIUMS  
ET COMPLEXE FUNÉRAIRE**

**1275, av. Dollard,  
Lasalle**

**URGEL BOURGIE**

**ATHOS**

Célébrez vos êtres chers.

**1 844 735-2025**

**514 735-2025 | 24/7**

[www.urgelbourgjie.com](http://www.urgelbourgjie.com)

# Les 10 clés

## du vieillissement réussi en bonne santé

Développement et maintien	APTITUDES FONCTIONNELLES (capacités personnelles)	Les 10 clés	
	Capacités physiques	1	Je m'occupe de mon <b>corps</b>
		2	Je maîtrise mon <b>sommeil</b>
		3	Je tente de <b>prévenir</b> les accidents
		4	Je me <b>libère</b> de mes mauvaises habitudes
	Capacités intellectuelles	5	Je fais travailler mon <b>esprit</b>
	Contrôle des émotions	6	J'adopte la <b>bonne attitude</b>
		7	Je nourris mon <b>âme</b>
	ENVIRONNEMENTS FAVORABLES	8	Je <b>garde contact</b> avec mon entourage
	Interaction avec le milieu		
	Logement choisi et adapté à ses capacités fonctionnelles	9	Je préserve mon <b>autonomie</b>
	BIEN-ÊTRE ET QUALITÉ DE VIE	10	Je cultive avec soin mes zones de <b>bonheur</b>
<b>But :</b> Le tout afin de <b>réaliser des activités importantes pour soi.</b>			

Source : Stratégie et plan d'action mondiaux sur le vieillissement et la santé (projet 1)  
Organisation mondiale de la Santé **OMS 2016**

**BON À SAVOIR DU CENTRE DE SANTÉ**

**POUR LES AÎNÉS**



**Projet d'information  
réalisé par les aînés et pour les aînés.**

Faites connaître vos activités aux aînés de d'autres organisations en nous envoyant vos événements pour l'agenda. Envoyez-nous aussi vos trucs, astuces et vos paroles de sage à méditer.

*Vous participerez ainsi à la réalisation des InfoFlash !*

**Vous désirez recevoir l'InfoFlash par courriel ? C'est gratuit !**

Inscrivez-vous à : [infoflash@csasov.com](mailto:infoflash@csasov.com)

UNE RÉALISATION DU

**7**

**LE BOTTIN OR**





# Les vacances chez soi

—  
Notre résidence vous offre la tranquillité d'un lieu de villégiature à 10 minutes du centre-ville

RÉSEAU  
SÉLECTION

## LE SÉLECTION ÎLE DES SŒURS

Complexes  
pour retraités

idsanté®  
en mode mieux-être

### ACTIVITÉS EN RÉSIDENCE

- Golf
- Piscine intérieure
- Spa
- Gym avec entraîneur certifié
- Salle à manger gastronomique avec service aux tables
- Salle de quilles
- Et plus encore...!

### SERVICES OFFERTS

- Soins assistés
- Soins de la mémoire



**VENEZ NOUS RENCONTRER POUR PLUS D'INFORMATIONS!**

325, chemin de la Pointe-Sud, Île des Sœurs  
514 767-6792 • [reseau-selection.com](http://reseau-selection.com)





## Je m'occupe de mon corps

### La réalité des aînés

- *Vieillessement et ses inévitables pertes*
- *Méfais de certaines habitudes de vie*  
(tabac, alcool, inactivité)
- *Effets secondaires de certains médicaments*
- *Déclin physique progressif et variable* (selon individu)

### Mes devoirs comme aîné

- *Je dois décider de m'impliquer* (mode de vie)
  - *faire de l'exercice physique régulièrement*
  - *manger sainement*  
(moins et en couleurs, éviter le sucre, le gras et le sel)
  - *Consommer l'alcool avec modération*  
(1 à 2 verres par jour)
- *J'évite l'excès de poids*
- *Je prends en main mes maladies chroniques*  
(autogestion)
- *J'utilise raisonnablement des moyens à ma disposition* (prise de TA, médicaments, etc.)
- *Je consulte au besoin les professionnels de la santé*

### Messages santé

- *Même avec un corps vieillissant, on peut bien vivre.*
- *Vieillir jeune plutôt que vieillir vieux.*

### Mes défis personnels



---

---

---

---



# «J'ai fait mes préarrangements chez Yves Lègaré.»

## Évitez à votre famille le poids de décisions difficiles.

En planifiant vos préarrangements, vous aurez la certitude que vos dernières volontés seront respectées, en accord avec votre budget, vos valeurs et vos croyances.

### Les avantages exclusifs à Complexes funéraires Yves Lègaré :

- Remboursement à 100 % en cas d'annulation
- Services exclusifs d'accompagnement professionnel (notaire et psychologue)
- Protection voyage\*

Rapatriement sans frais partout dans le monde si un décès survient pendant un voyage d'agrément.

\* Certaines conditions s'appliquent.



Danielle Beaudoin

Bernard Blouet

Appelez un de nos conseillers  
pour en savoir plus.



COMPLEXE LASALLE  
7200, boul. Newman, LaSalle H8N 1X2



COMPLEXE VERDUN  
5784, rue Verdun, Verdun H4H 1L8

514 595.1500 | 1 800 454.8767 | [yveslegare.com](http://yveslegare.com)



**YVES LÉGARÉ**  
Complexes funéraires

*Avec vous™*

COMPLEXES FUNÉRAIRES | MAUSOLÉES | CIMETIÈRES | COLUMBARIUMS  
Laval | Montréal | LaSalle | Anjou | Pierrefonds | Châteauguay | Verdun | Longueuil



## Je maîtrise mon sommeil

### La réalité des aînés

- *La maladie ou les douleurs physiques peuvent nuire à la qualité du sommeil*
- *La dépendance aux somnifères (problème fréquent)*
- *Le vieillissement peut affecter la capacité du sommeil*
- *Le cycle du sommeil se modifie avec l'âge*  
(On s'endort tôt, on se réveille plus tôt.)

### Mes devoirs comme aîné

- *Je réduis le temps des siestes*
- *Je fais de l'exercice tous les jours mais j'arrête 5 ou 6 heures avant le coucher*
- *J'établis un rituel avant de dormir (bain, lecture, musique)*
- *Je réduis les causes d'interruption du sommeil*  
(boire moins, lumière, bruits, douleurs, etc.)
- *J'évite les substances susceptibles de perturber le sommeil* (caféine, nicotine, alcool)
- *J'utilise avec prudence les médicaments pour dormir* (discussion avec des professionnels de la santé)

### Messages santé

- *Le sommeil est important pour vieillir en bonne santé: Les centenaires ont un bon sommeil.*
- *L'insomnie nuit grandement à la qualité de vie.*
- *Mal dormir occasionnellement, on se reprend.*
- *Le sommeil n'est pas une perte de temps.*

### Mes défis personnels



---

---

---

---

## COURS GRATUITS offerts aux AÎNÉS

### Retraite branchée!

APPRENEZ SOUS FORME DE DISCUSSIONS, EXPÉRIMENTATIONS, JEUX, MINI CONFÉRENCES ET MISE EN PRATIQUE

Initiation à l'informatique • Internet 101 • Gardez la forme... par le jeu  
Perfectionnement français et anglais • Club de culture  
Théâtre et improvisation ... et plus encore

Ces cours peuvent être offerts au Centre d'éducation des adultes Champlain ou à votre lieu de résidence.



#### INSCRIPTION, SERVICES ET HORAIRES

Communiquez avec le Centre de santé des aînés Sud-Ouest • Verdun (CSASOV) 514 419-2929

## LA CONNAISSANCE DE L'INTERNET, C'EST LA LIBERTÉ!

2 cours de 2 h 30 par semaine

**Informatique : Tablette iPad** fournie pendant le cours  
NIVEAU INITIATION DE BASE (INTERMÉDIAIRE AUSSI OFFERT)

- Utilisation des applications
- Réglages de base et sécurité
- Naviguer sur Internet
- Communication : courriels, etc.

**AJOUTEZ VOTRE NOM  
À LA LISTE  
DÈS MAINTENANT!  
514.419.2929  
poste 404**

**Informatique de base : Ordinateur PC**

Surtout pour des travaux de bureau (ex : Word) et des courriels.

*Note : On peut aussi utiliser des applications et naviguer sur Internet.*

Autres cours, surveillez l'InfoFlash. Pour le recevoir : [infoflash@csasov.com](mailto:infoflash@csasov.com)



Au cœur de votre santé depuis 15 ans!

**CLINIQUE DENTAIRE  
MATHEW**

Accessible aux fauteuils roulants  
Consultation denturologique gratuite  
Suivis préventifs personnalisés



Avant tout un personnel chaleureux qui inspire la confiance !

Dentisterie générale - Implantologie  
Chirurgie - Denturologie - Soins Préventifs

5437 rue de Verdun coin Woodland **514.768.1131**





## Je tente de prévenir les accidents

### La réalité des aînés

- *En dépit d'une bonne forme:  
on est souvent fragilisé par certains problèmes  
(ostéoporose, arthrite, tremblements, vertige, etc.)*
- *L'âge prédispose à certaines pertes  
(vision, audition, locomotion, équilibre, etc.)*
- *Le vieillissement entraîne une diminution  
de la force musculaire*

### Mes devoirs

- *Je prends moins de risque tout en trouvant du plaisir  
(sport avec moins de risques de chutes, utilisation d'échelle,  
conduite d'auto la nuit, etc.)*
- *J'évite certaines expositions  
(grande chaleur, vent violent, pollution, froid intense, etc.)*
- *J'évalue quelle est la façon la plus sécuritaire  
de procéder avant d'entreprendre un projet*

### Messages santé

- *Reconnaître ses limites qui sont susceptibles  
de diminuer avec l'âge.*
- *Ne pas se prendre pour des héros ou  
des héroïnes.*
- *La plupart des accidents peuvent être évités,  
si on ne s'expose pas à des risques inutiles.*

### Mes défis personnels



---

---

---

---

## SERVICE RAPIDE ET PROFESSIONNEL

- Nous effectuons le transfert de vos ordonnances
- Vous n'avez pas à aviser votre ancienne pharmacie, certaines conditions s'appliquent.
- Première visite? **Faisons connaissance!**
- Le pharmacien vous reçoit dans son officine : **parfaite confidentialité!**
- On vérifie vos médicaments, apportez les!
- **On vous remet sur pied!**  
Location et vente d'appareils orthopédiques

**On s'occupe de votre santé**



SAMIR BOURAS

SPIROS FENGOS

PHARMACIENS PROPRIÉTAIRES

**HEURES D'OUVERTURE • 514.324.5111**

**SUIVEZ-NOUS**   

Service de livraison gratuit • Détails en pharmacie

5111 rue de Verdun, Verdun • 514.324.5111  
4156 rue Wellington, Verdun • 438.383.4567  
1600 rue Dollard, LaSalle • 514.363.7500



## Je me libère de mes mauvaises habitudes

### La réalité des aînés

- *Les mauvaises habitudes de vie (inactivité, tabac, malbouffe, etc.) ont des impacts sur l'espérance de vie en bonne santé*
- *Les mauvaises habitudes de vie ne font pas bon ménage avec les maladies chroniques*

### Mes devoirs

- *J'élimine la malbouffe et je mange sainement*
- *Je proscriis le tabac*
- *Je consomme l'alcool avec modération*
- *Je mets l'activité physique dans ma vie quotidienne*

### Messages santé

- *Il faut faire un effort pour se libérer d'une mauvaise habitude.*
- *Il n'est jamais trop tôt ou trop tard. pour se libérer d'une mauvaise habitude.*

Parole d'un centenaire :

« Si j'avais su que je vivrais si longtemps,  
j'aurais mieux pris soin de moi. »

### Mes défis personnels



---

---

---

---



5987 rue de Verdun, Verdun (Québec) H4H 1M6  
55 rue de l'Église, Verdun (Québec) H4G 3E7

**PHARMAPRIX**  
CYRILLE LUGASSY



514.769.8566  
514.768.1119

## Services offerts aux aînés

Tous les jeudis **20% DE RABAIS** sur presque tous les produits en magasin.\*

**De plus** tous les derniers jeudis du mois à l'achat de **50\$ ou plus** ils obtiennent une offre bonifiée, soit des **points prime Optimum** ou une **carte cadeau Pharmaprix de 10\$**.\*

**10% DE RABAIS** sur presque tous les produits en magasin sur présentation de la carte Optimum en tout temps pour les aînés.\*

**Service de livraison gratuit** pour toute commande comprenant un médicament d'ordonnance.

\*Certaines restrictions s'appliquent.

**PHARMAPRIX**  
NICOLE CHAMARD



514.762.6666

38 place du Commerce, Île des Sœurs (Québec) H3E 1T8





## Je fais travailler mon esprit

### La réalité des aînés

- *Les pertes cognitives sont fréquentes chez les aînés*
- *La prise de médicaments et leur élimination (par les reins et le foie) peuvent entraîner des effets nuisibles chez les personnes âgées*
- *Le cerveau nécessite d'être stimulé régulièrement*

### Mes devoirs

- *Je donne un sens à ma vie :  
« Je sais pourquoi je me lève le matin. »*
- *Je fais travailler ma mémoire*
- *Je développe le désir d'apprendre*
- *Je fais un effort pour rester jeune dans ma tête*

### Messages santé

- *C'est d'abord dans les pensées que s'installe la vieillesse.*
- *Je vieillis mais  
je suis curieux, intéressé.*
- *Je vieillis mais  
je garde l'œil vif et je m'émerveille.*
- *Je vieillis mais  
je suis capable de faire rire les autres.*
- *Je vieillis mais  
j'ai le goût de transmettre mes savoirs.*

### Mes défis personnels



---

---

---

---



## **Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun** **CSASOV** *Organisme sans but lucratif de bienfaisance*

### **Mission**

Le **CSASOV** a pour mission, en collaboration avec ses partenaires, d'être un Centre d'excellence dans la promotion, l'éducation, l'innovation et l'offre de services visant à faciliter la conservation de la capacité fonctionnelle des aînés et leur maintien dans leur milieu de vie le plus longtemps possible dans des conditions convenables.

### **Valeurs**

Compte tenu de sa mission, le **CSASOV** se donne 5 principales valeurs :

- **RESPECT** des personnes, de la confidentialité et de la diversité
- **RIGUEUR** et éthique dans l'exécution de ses mandats et de ses services
- **COHÉRENCE** entre sa mission, ses valeurs et ses pratiques
- **ENGAGEMENT** comme organisation sans but lucratif valorisant le bénévolat, le partage et la solidarité
- **INNOVATION** dans le soutien aux initiatives à l'intérieur de sa mission

### **Mandats**

- Repérage des aînés isolés
- Évaluation et maintien des capacités fonctionnelles
- Évaluation des logements des aînés
- Meilleure documentation de l'environnement externe

### **Territoire**

Arrondissements : Le Sud-Ouest et Verdun.

### **Partenaires clients**

Ce sont diverses organisations qui, de par leur mission et/ou leurs intérêts, côtoient des aînés.

### **Partenaires fournisseurs de service**

Ce sont diverses organisations, commerces, institutions, professionnels de multiples disciplines qui peuvent offrir des services aux aînés afin de préserver leur autonomie et leur maintien à domicile dans des conditions décentes.

#### **Conseil d'administration**

1<sup>er</sup> novembre 2016

**Roger Cadieux, M.D., C.S.P.Q., président**  
(Santé communautaire) Direction de la santé publique Montréal Centre

**Daniel Mercier, vice-président**  
Aîné verdunois et retraité de la SCHL  
Société canadienne d'hypothèques et de logement

**Kouma Koffi, secrétaire exécutif**  
M.A.P., ÉNAP Montréal, évaluateur de programmes publics

**André Boyer, membre**  
Administrateur Agréé et travailleur social

**Marc Bessette, membre**  
Directeur adjoint, Services ambulatoires et accès au continuum SAPA,  
CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

**Robert Marchand, M.D., M.Sc., FMFC, membre**  
Professeur agrégé de clinique, Université de Montréal, département de médecine familiale et de médecine d'urgence

**Yolande Vanier, membre**  
Directrice Centre d'éducation des adultes Champlain  
Commission Scolaire Marguerite-Bourgeoys

**514.419.2929, poste 404**

**5260 rue de Verdun, Verdun (Québec) H4H 1K1**  
**info@csasov.com • csasov.com/infomflash • csasov.com**



## J'adopte la bonne attitude

### La réalité des aînés

- *Les personnes âgées sont exposées au cercle vicieux de l'isolement (pensées négatives, inactivité, isolement, dépendance)*
- *Les pensées négatives sont sources de vieillissement*
- *Les pensées influencent le bien-être et la façon d'envisager la vie*

### Mes devoirs

- *Je me concentre sur ce qui compte pour moi*
- *Je ne me laisse pas dépasser par les inquiétudes*
- *Je demeure optimiste et je tente de voir le bon côté des choses*
- *Je développe le sens de l'humour*
- *Je passe à l'action et je réalise mes projets*

### Messages santé

- *Gôûter le moment présent.*
- *Être heureux de ce qu'on a et de ce qu'on est.*
- *Exprimer sa gratitude à son entourage.*
- *Éviter de trop penser à autrui et de se comparer.*

### Mes défis personnels



---

---

---

---

# Les résidences funéraires

## *Laurent Thériault*



**Daniel Thériault**, directeur général  
*daniel.theriault@sci-us.com*



[www.dignitequebec.com](http://www.dignitequebec.com)

### **Services offerts :**

- Pré-arrangement
- Soutien aux familles
- Inhumation
- Service personnalisé à domicile
- Crémation
- Guide d'assistance disponible
- Divers contrats d'arrangement préalable de service funéraire et de sépulture

**Siège social :**



## **514.769.3867**

**510 rue de l'Église, Verdun (Québec) H4G 2M4**





## Je nourris mon âme

### La réalité des aînés

- *Le vieillissement et la longévité exposent à des épreuves difficiles*  
(maladies, deuils d'êtres chers, isolement, déménagement, etc.)
- *Les proches ne sont pas toujours en mesure de soutenir les personnes âgées dans leurs besoins intimes*

### Mes devoirs

- *J'utilise la force intérieure (spiritualité) pour faciliter l'acceptation de situations difficiles*
- *Je développe la capacité de puiser à tout moment dans mes capacités personnelles* (physique et mentale)
- *J'utilise et développe selon mes croyances divers moyens à ma disposition pour soigner mon âme*  
(prières, dialogue avec être supérieur, rituels, etc.)
- *Je m'initie aux bienfaits de la méditation pleine conscience*

### Messages santé

- *Respecter ses valeurs et ses croyances.*
- *Poursuivre ses rêves.*
- *Exprimer sa gratitude.*
- *Developper la capacité et les bienfaits du pardon.*

### Mes défis personnels



---

---

---

---



DENTUROLOGISTES

# Groupe Qualident

DES SOINS DE QUALITÉ  
SERVICE À DOMICILE  
ET EN CLINIQUE



- consultation gratuite
- services de denturologie à domicile pour les aînés à mobilité réduite
- confection et réparation de prothèses dentaires

## Clinique de denturologie

3988 rue wellington, bureau 5, verdun (québec) H4G 1V3  
(entre hickson et de l'église)

**514.768.1082 • 514.739.4501**

*qualident.ca@gmail.com • groupequalident.ca*

**15% d'escompte  
sur mention de cette annonce**



## Je garde contact avec mon entourage

### La réalité des aînés

- *Le vieillissement expose à des pertes d'êtres chers (famille, conjoint, collègues de travail, amis, etc.)*
- *Les personnes âgées sont à risque d'isolement (résidentiel, social, affectif)*
- *Les environnements naturels diminuent (lieu de travail, noyau social, familial)*

### Mes devoirs

- *J'entretiens des contacts avec des proches (famille, amis, voisins, etc.) pour combattre l'ennui et la solitude*
- *Je développe des liens avec les autres notamment pour me sentir utile*
- *Je fais des efforts pour conserver mes amis et pour en faire de nouveaux en leur consacrant du temps*

### Messages santé

- *Développer des contacts avec les autres contribue à son épanouissement personnel et à son bien-être.*
- *Entretenir des relations avec son entourage suscite des occasions:*
  - *de communications multiples (transmission de savoirs, expression de gratitude, etc.)*
  - *de partage de certaines préoccupations de la vie quotidienne (besoin de se confier).*

### Mes défis personnels



---

---

---

---



NOVA Montréal est un organisme communautaire, indépendant, sans but lucratif. Nous avons été un des membres fondateurs de l'ordre des infirmières de Victoria, et fournissons des soins à domicile à la communauté montréalaise depuis 1898.

**Notre Mission :** Fournir des soins à domicile personnalisés, de haute qualité et prodigués avec compassion, aux personnes malades ou en fin de vie ainsi qu'aux familles qui les soutiennent gratuitement ou à moindre coûts.

**NOVA Montréal** offre un service de répit et d'aide dans les activités quotidiennes aux proches aidants d'ainés et aux personnes en perte d'autonomie qui souffrent de maladies chroniques.

Grâce aux fonds reçues de l'Appui Montréal, nos proches aidants d'ainés sont éligibles pour des services de répit à tarif réduit ou même gratuit (*selon modulation des tarifs et nos critères*) pour les familles à faible revenus.

Une recommandation du médecin n'est pas nécessaire.

Sur une base régulière, un(e) préposé(e) qualifié(e) et formé(e), la même personne en continu, se présente à domicile selon le plan établi pour :

- un support émotionnel
- des soins personnels
- des exercices
- de l'aide à la prise de médication
- autres activités à domicile

Une travailleuse sociale ou des bénévoles peuvent s'ajouter à ce programme.

### **Pour nous joindre :**

**NOVA Montréal**  
310 avenue Victoria, bureau 403  
Westmount (Québec) H3Z 2M9

**T. 514.866.6801 • F. 514.866.4902 • novamontreal.com**





## Je préserve mon autonomie

### La réalité des aînés

- *Le vieillissement expose les aînés à des facteurs de fragilité et de vulnérabilité de leurs capacités fonctionnelles*
- *Les personnes âgées sont très majoritairement aux prises avec les maladies chroniques*
- *Le maintien des capacités fonctionnelles est indispensable à l'autonomie*

### Mes devoirs

- *Je m'occupe de ma santé avec les services et moyens disponibles* (vaccination, consultation de professionnels, fidélisation à la médication, etc.)
- *Je m'implique dans l'autogestion de mes maladies chroniques* (diabète, arthrite, hypertension artérielle, etc.).
- *Je comble mes déficiences et mes pertes avec les moyens en place* (lunettes, appareils auditifs, aide à la locomotion, etc.)
- *J'utilise à bon escient les aidants naturels*
- *Je me préoccupe de me faire plaisir et de m'épanouir*

### Messages santé

- *Chacun doit prendre charge de sa propre vie.*
- *Le développement et le maintien de l'autonomie est un facteur déterminant du vieillissement en santé.*

### Mes défis personnels



---

---

---

---

LE  
**SOMMET**  
DE LA RIVE

Complexe résidentiel  
pour personnes retraitées



*Douillet pour la vie!*

Surveillez nos  
journées *Portes Ouvertes*  
sur notre site web et dans  
les journaux locaux!

3501, boul Gaétan-Laberge,  
Verdun, Montréal (Qc) H4G 0A2

Tél. : 514.768.8880 Téléc. : 514.768.0006

[www.sommetdelarive.com](http://www.sommetdelarive.com)



## Je cultive avec soin mes zones de bonheur

### La réalité des aînés

- *Le vieillissement (surtout de grand âge) oblige à redéfinir la santé en fonction des besoins des aînés notamment le bien-être, la qualité de vie, les capacités fonctionnelles d'autonomie.*
- *Le bonheur chez les aînés est une perception personnelle de satisfaction que chacun peut ressentir en dépit de multiples facteurs extérieurs plus ou moins favorables.*

### Mes devoirs

- *Je consacre mes énergies à des pensées positives*
- *Je développe des projets (petits et grands) en tenant compte de mes forces et faiblesses, de mes goûts, de mes talents et de ma disponibilité*
- *Je me concentre sur le présent et les petits plaisirs de la vie*
- *Je fais le sarclage des mauvais souvenirs et met en évidence les bons moments*
- *Je mets de l'humour dans ma vie (savoir rire, s'éclater)*

### Messages santé

- *Le bonheur durable nécessite un défi de tous les jours, de la discipline et de la volonté.*
- *Le bonheur n'est pas un sommet à atteindre, mais un sentier à parcourir.*

### Mes défis personnels



---

---

---

---



ALTERNATIVES COMMUNAUTAIRES D'HABITATION  
ET D'INTERVENTION DE MILIEU

**ACHIM offre à des aînés de 60 ans et plus des logements sociaux et communautaires dans une optique du maintien d'un rôle social actif pour les aînés.**

ACHIM constitue un réseau de services intégrés pour 50 ans et plus pour aînés autonomes.

Il gère trois (3) habitations, des activités communautaires, un centre d'accès informatique, un service alimentaire avec un magasin de plats santé emballés sous vide (*Popote maison*) et un service de travail de milieu auprès des aînés.

### Vie associative et services

- Habitation
- Loyer à prix modique
- Popote maison
- Travail de milieu
- Ateliers thématiques
- Conférences
- Soutien individuel, etc.

[achim.ca](http://achim.ca)

5940, boulevard Monk, bureau 118  
Montréal (Québec) H4E 3H4

Contactez-nous au 514.362.7221 | [direction@achim.ca](mailto:direction@achim.ca)



GROUPE  
DES AIDANTS  
DU SUD-OUEST

DORVAL - LACHINE - LASALLE-VERDUN

Écoute - Information - Soutien psychosocial - Ateliers/Conférences

Listening - Information - Psycho-social Support - Workshops/Conferences

514 564-3061

[aidantssudouest.org](http://aidantssudouest.org)

[groupeledesaidantsdusudouest@videotron.ca](mailto:groupeledesaidantsdusudouest@videotron.ca)



IKRASP | PLUS  
YOGA • MASSAGE • BOUTIQUE

Massage, esthétique  
pédicure, soins visage  
yoga, taï chi et plus...

Pour les 50 ans et +

**10 % d'escompte** sur mention  
de cette annonce sur tous nos services

5101, rue Wellington • 514.227.4374

[ikraspa.com](http://ikraspa.com)



## La vaccination chez les personnes âgées de 65 ans et plus

Le protocole d'immunisation du Québec recommande des vaccins en fonction des groupes d'âge et de certaines conditions particulières telles les voyages (*consultation nécessaire selon endroit*).

### Influenza • Grippe

- *Fréquence élevée chez les personnes âgées*
- *Virus très contagieux*

*Vaccin annuel • Gratuit*

### Infections à pneumocoques

- *Responsables souvent de la pneumonie et d'autres infections sévères*

*Vaccin pour les 65 ans et plus • Gratuit*

### Zona

- *Maladie très douloureuse qui se manifeste lorsque le système immunitaire diminue (réaction du virus de la varicelle)*
- *Complication fréquente : Douleur persistante sur une longue période*

*Vaccin pour les 60 ans et plus • Coût \$ pour le vaccin*

### Tétanos

- *Apparition fréquente à la suite d'une blessure avec un objet contaminé par la saleté (terre, poussière, etc.)*

### Diphtérie

- *Maladie contagieuse se manifestant par une infection pulmonaire, de la peau ou des muqueuses*

*Vaccin combiné à recevoir tous les 10 ans • Gratuit*

**NB:** *Il est important de mettre à jour et de conserver son carnet de vaccination.*



## **Dominique Anglade**

Députée de Saint-Henri–Sainte-Anne  
Ministre de l'Économie,  
de la Science et de l'Innovation  
Ministre responsable de  
la Stratégie numérique

### **Bureau de circonscription**

3269, rue Saint-Jacques  
Montréal (Québec) H4C 1G8

**Téléphone: 514.933.8796**

Télécopieur: 514.933.4986

[dominique.anglade.shsa@assnat.qc.ca](mailto:dominique.anglade.shsa@assnat.qc.ca)

Québec



# **Au service des aînés**



## **Isabelle Melançon**

Députée de Verdun

*Au service des aînés de Verdun*

### **Bureau de circonscription**

4110, rue Wellington  
Bureau 301  
Verdun (Québec) H4G 1V7

**Téléphone: 514.766.7503**

[isabelle.melancon.verd@assnat.qc.ca](mailto:isabelle.melancon.verd@assnat.qc.ca)



**ASSEMBLÉE NATIONALE**

QUÉBEC

## SERVICES MÉDICAUX

### Offerts par les Cliniques médicales et CLSC

#### Secteur Verdun

**Clinique médicale du Sud-Ouest • GMF du Sud-Ouest**

4475 rue Bannantyne, Montréal (Québec) H4G 1E2  
514.765.3600

**Clinique réseau intégrée****Unité de médecine familiale de l'Hôpital de Verdun**

3950 boulevard LaSalle, Montréal (Québec) H4G 2A3  
514.765.7325

**GMF Verdun**

55 rue de l'Église, Montréal (Québec) H4G 3E7  
514.737.2496

**Clinique médicale Verdun-LaSalle**

5989 rue de Verdun, Montréal (Québec) H4H 1M6  
514.766.2246

#### Secteur Saint-Henri

**Centre médical Saint-Henri**

3968 rue Notre-Dame Ouest, 2<sup>e</sup> étage, Montréal (Québec) H4C 1R1  
514.935.4330

**CLSC Saint-Henri**

3833 rue Notre-Dame Ouest, Montréal (Québec) H4C 1P8  
514.933.7541

#### Secteur Ville-Émard/Côte Saint-Paul

**Centre médical Métro Monk • GMF du Métro Monk**

2529 rue Allard, Montréal (Québec) H4E 2L5  
514.769.9999

**Clinique médicale Monk**

6023 boulevard Monk, Montréal (Québec) H4E 3H5  
514.761.5527

#### Secteur Île des Sœurs

**Clinique de médecine intégrative • Espace santé**

8 place du commerce, bureau 200, Montréal (Québec) H4C 1N3  
514.798.2228

#### Secteur Pointe Saint-Charles

**Clinique communautaire de Pointe St-Charles**

500 avenue Ash, Montréal (Québec) H3K 2R4  
514.937.9251

BON À SAVOIR DU CENTRE DE SANTÉ

POUR LES ÂÎNÉS

### Besoin de conseil pour problème de santé

Vous pouvez en tout temps  
rejoindre un professionnel de la santé pour des conseils ou  
des renseignements sur un problème de santé jugé non urgent.

Service de consultation téléphonique gratuite et confidentielle

Disponibilité : 24 heures sur 24 • 7 jours sur 7

Info santé : 811

[msss.gouv.qc.ca](http://msss.gouv.qc.ca)

# VIEILLISSEMENT ET SANTÉ



Organisation  
mondiale de la Santé

ENTRE 2000 ET 2050, LE  
NOMBRE DE PERSONNES  
ÂGÉES DE 60 ANS ET PLUS  
DEVRAIT DOUBLER.

EN 2050, PLUS D'UNE  
PERSONNE SUR 5  
AURA 60 ANS  
ET PLUS.



D'ICI À 2050, 80% DES PERSONNES ÂGÉES VIVRONT DANS LES  
PAYS À REVENU FAIBLE OU INTERMÉDIAIRE.

## ► CHAQUE PERSONNE ÂGÉE EST DIFFÉRENTE



CERTAINS ONT UN NIVEAU DE  
FONCTIONNEMENT ÉGAL À UNE  
PERSONNE DE 30 ANS.

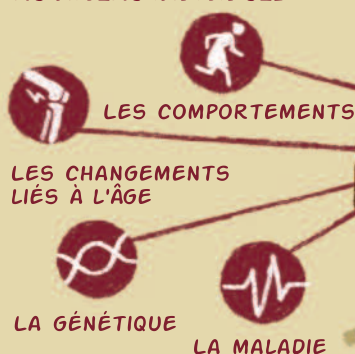


CERTAINES PERSONNES ONT  
BESOIN D'ÊTRE AIDÉES AU  
QUOTIDIEN.

LA SANTÉ EST ESSENTIELLE DANS LA  
MANIÈRE DONT NOUS VIVONS NOTRE VIEILLISSEMENT.

## ► CE QUI INFLUENCE LA SANTÉ DES PERSONNES ÂGÉES

### AU NIVEAU INDIVIDUEL



### DANS LEUR ENVIRONNEMENT



## ► CE QU'IL FAUT POUR VIEILLIR EN BONNE SANTÉ

CONSIDÉRER AUTREMENT  
LE VIEILLISSEMENT ET LES  
PERSONNES ÂGÉES



CRÉER DES  
ENVIRONNEMENTS ADAPTÉS  
AUX PERSONNES ÂGÉES



ALIGNER LES SYSTÈMES  
DE SANTÉ SUR LES BESOINS  
DES PERSONNES ÂGÉES



DÉVELOPPER DES SYSTÈMES  
POUR LES SOINS DE LONGUE  
DURÉE



VIEILLIR EN BONNE SANTÉ...C'EST ÊTRE CAPABLE DE FAIRE TOUT  
CE QUE NOUS APPRÉCIONS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE.

Source: [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs404/fr/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs404/fr/)  
Vieillessement et santé, Aide-mémoire N°404, Septembre 2015





# LA POSSIBILITÉ D'EN LAISSER PLUS À SES PROCHES POUR JOCELYNE



**Landry**  
**PRÉVENANTE**

## PLANIFICATION DE TRANSFERT DE PATRIMOINE

Vous souhaitez que vos enfants aient ce qu'il y a de mieux, même lorsque vous ne serez plus là pour prendre soin d'eux. Pour vous sentir libre et leur laisser davantage, tout en réduisant l'impôt qu'ils auront à payer, rencontrez dès l'âge de 50 ans votre conseiller à la Caisse Desjardins de L'île-des-Sœurs-Verdun • **514.766.8591** ou à la Caisse Desjardins du Sud-Ouest de Montréal • **514.380.8000**. Il vous aidera à établir un bilan de vos avoirs et vous proposera une stratégie pour le transfert de votre patrimoine.

[desjardins.com/succession](https://desjardins.com/succession)



**Desjardins**  
Gestion de patrimoine

Coopérer pour créer l'avenir

# Centre d'Accompagnement Amis aînés Sud-Ouest • Verdun

*Ce projet du Centre de formation du Jardin du citoyen est réalisé grâce à la contribution financière du programme : ITMAV (Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité) et accordé par le ministère des Aînés et de la Lutte contre l'intimidation.*

## **C'est quoi, le CAA ?**

### **Un centre d'accompagnement en vue de :**

- faciliter l'accès à des ressources disponibles
- permettre le maintien à domicile le plus longtemps possible
- avoir un milieu de vie le mieux adapté à leur condition

## **C'est pour qui, le CAA ?**

Les personnes de 55 ans et plus à domicile sur le territoire des arrondissements Le Sud-Ouest et de Verdun.

### ***Si vous répondez oui à une de ces question, ce service est pour vous.***

- Êtes-vous une personne de 55 ans et plus ?
- Avez-vous de la difficulté de déplacement dans votre logement ?
- Avez-vous besoin de faire des réparations et/ou des modifications dans votre foyer ?
- Vous sentez-vous seule ?

### ***Services offerts par le CAA : Maintien à domicile***

- Visite à domicile pour mieux comprendre les besoins des personnes aînées
- Évaluation sommaire du milieu de vie en tenant compte des capacités de chaque personne aînée et du degré de fragilisation
- Accessibilité aux activités de groupes
- Référence aux ressources du milieu selon les besoins de la personne aînée (*travaux d'entretien, sécurité, etc.*)

*La majorité des aînés québécois sont en santé. Ils souhaitent vieillir à domicile et continuer de participer activement dans leur communauté.*

*L'amélioration de leur qualité de vie permet leur pleine contribution au développement de la société québécoise.*

# *Avez-vous de la difficulté...*

- ... à parcourir le chemin menant jusqu'à votre porte d'entrée ? ..... ☐
- ... avec les portes extérieures ou intérieures de votre logement ? ..... ☐
- ... à utiliser les escaliers à l'intérieur de votre logement ? ..... ☐
- ... avec l'éclairage à l'intérieur ou à l'extérieur de la maison ? ..... ☐
- ... à vous déplacer d'une pièce à l'autre ? ..... ☐
- ... à vous servir des robinets ? ..... ☐
- ... à atteindre ou utiliser les armoires ou les espaces de rangement ? ..... ☐
- ... à atteindre ou replacer les articles de toilette placés près du lavabo ? ..... ☐
- ... à entrer dans la baignoire ou à en sortir ? ..... ☐
- ... à prendre un bain ou une douche ? ..... ☐
- ... à vous servir de la toilette ? ..... ☐
- ... à vous lever de votre lit, de votre fauteuil ou de votre divan ? ..... ☐
- ... à atteindre les vêtements ou d'autres articles dans les placards ? ..... ☐
- ... à vous rendre au téléphone à temps ? ..... ☐
- ... à laver vos vitres, vos murs, etc. ? ..... ☐
- ... à déplacer ou transporter des meubles ? ..... ☐
- ... avec des encombrants ? ..... ☐
- ... à peindre les pièces de votre logement ? ..... ☐
- ... à tondre le gazon, les haies ? ..... ☐
- ... à ramasser les feuilles en automne ? ..... ☐
- ... à déneiger votre entrée, escalier, etc. en hiver ? ..... ☐

**Contactez nous : 514.765.7315, poste 404**

**Centre d'Accompagnement Amis aînés Sud-Ouest • Verdun**



Partenaire du projet

SOCIÉTÉ CANADIENNE D'HYPOTHÈQUES ET DE LOGEMENT

# Prix reconnaissance 2017

## POUR LES AÎNÉS DE 55 ANS ET +

Le Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun a décidé de créer des prix afin de rendre hommage aux aînés dignes d'une mention exceptionnelle qui se situe dans le cadre de la mission du CSASOV.

### LA RÉALISATION DE L'ANNÉE

Hommage à une personne aînée, une entreprise, une organisation ou une institution pour une réalisation exceptionnelle.

### LE BÉNÉVOLE AÎNÉ et LA BÉNÉVOLE AÎNÉE DE L'ANNÉE

Hommage à un aîné et une aînée pour leur bénévolat réalisé durant l'année.

### LE PRIX « CERVEAU EN MARCHÉ »

Hommage à un aîné(e) ou s'il y a lieu un organisme pour son initiative permettant la stimulation intellectuelle auprès des aînés.

### PÉRIODE VISÉE PAR LA RÉALISATION :

entre le 1<sup>er</sup> septembre 2016 et le 15 juillet 2017

### DATE LIMITE DU DÉPÔT DES CANDIDATURES : 15 juillet 2017

Voir les critères d'éligibilité, de sélection et les formulaires interactifs sur le site **csasov.com**

Remise des prix en août 2017

### Information • 514.419.2929

Gabrielle Lafontaine, poste 405  
Pierre Rousseau, poste 408

### Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun

5260 rue de Verdun, Verdun (Québec) H4H 1K1

## Des reconnaissances à souligner



Roger Brault est **LE BÉNÉVOLE AÎNÉ DE L'ANNÉE 2016** pour son bénévolat dans la communauté.



Gisèle St-Ons est **LA BÉNÉVOLE AÎNÉE DE L'ANNÉE 2016** pour son bénévolat dans la communauté.



Maurice Tessier gagnant du Prix **CERVEAU EN MARCHÉ 2016** pour ses ateliers de dessin et peinture pour les aînés dans tout le territoire du Sud-Ouest - Verdun.



Le prix de **LA RÉALISATION DE L'ANNÉE 2016** a été remis à Yolande Vanier directrice du Centre d'éducation des adultes Champlain de la Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys pour le projet : Retraite branchée !



# Guide d'évaluation sommaire des facteurs de risque de conduite sécuritaire



Dix questions à se poser, est-ce que :

1. *je me sens limité dans mes mouvements lorsque je conduis ?*
2. *j'éprouve des difficultés lorsque je dois m'engager sur une route ou en sortir ?*
3. *je ne me souviens plus du parcours que j'utilise fréquemment ?*
4. *j'arrête brusquement au dernier moment à une intersection ?*
5. *j'ai besoin d'un passager pour m'aider dans ma conduite ?*
6. *j'ai de la difficulté lorsque je dois reculer mon véhicule ?*
7. *je constate que je me fais klaxonner fréquemment ?*
8. *j'ai des petits accrochages de temps en temps ?*
9. *j'éprouve de la difficulté à lire ou comprendre les indications sur la route ?*
10. *je constate que mes proches me font des commentaires ou hésitent à monter dans mon véhicule quand je conduis ?*

Si je réponds **OUI** à une ou plusieurs questions :

- ☐ *Je consulte un professionnel de la santé.*
- ☐ *Je rafraîchis mes connaissances et techniques de conduite.*
- ☐ *Je discute avec mes proches.*
- ☐ *J'envisage d'autres moyens de me déplacer.*

florist

la flôret  
fleuriste

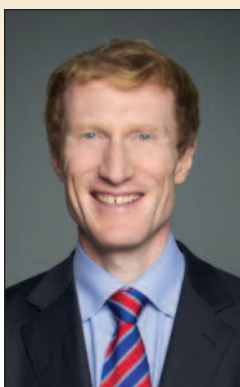
5117 rue de Verdun H4G 1N7    www.lafloret.com    514 270 0088

Depuis plus de 70 ans, l'École de musique  
vous assure un enseignement de qualité.

ÉCOLE DE  
MUSIQUE  
DE  
VERDUN



**Yolande Gaudreau**, directrice  
5601 rue Wellington, Verdun (QC) H4H 1N7  
T. 514.768.5406 • info@emv.qc.ca • emv.qc.ca



**MARC MILLER**

Député | Member of Parliament

Ville-Marie | Le Sud-Ouest | Île-des-Sœurs



175 rue Saint-Jacques  
Montréal (Québec) H4C 1G7

T. 514.496.4885

marc.miller@parl.gc.ca

mmiller.liberal.ca

clinique dentaire  
514 767-4070



DES SOINS DENTAIRES SPÉCIALISÉS  
EFFECTUÉS PAR DES SPÉCIALISTES!

- + Parodontie et implantologie
- + Orthodontie
- + Dentisterie pédiatrique



centre  
santé  
sourire

5773, av. Bannantyne ☎  
Verdun (Qc) H4H 1H2  
**centresantesourire.com**

TOUT CE DONT VOUS  
AVEZ BESOIN POUR UN  
**SOURIRE RADIEUX  
ET EN SANTÉ**

**DENTISTERIE GÉNÉRALE**

- + Suivis préventifs
- + Couronnes • facettes • ponts
- + Implantologie
- + Technologie E4D  
Couronnes • facettes • restaurations  
en un seul rendez-vous

# La signalisation est un outil de sécurité

Panneaux à reconnaître par ses formes et ses couleurs



OCTOGONE ROUGE *indique d'arrêter*



TRIANGLE RENVERSÉ *indique de céder le passage*



PENTAGONE JAUNE-VERT *annonce une zone scolaire*

LOSANGE



JAUNE *prévient du danger*



*Signal avancé d'arrêt d'autobus scolaire*



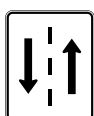
ORANGE *Présence de travailleurs*



*Signal avancé d'un signaleur*



*Indique des travaux de construction*



RECTANGLE VERTICAL BLANC ET NOIR *indique une obligation ou une interdiction (circulation à double sens)*

RECTANGLE HORIZONTAL



VERT *donne des indications*



BLEU *indique des établissements touristiques privés*



BRUN *indique des établissements touristiques publics et des repères géographiques*



ENTRÉE INTERDITE



INTERDICTION *de faire demi-tour*



INTERDICTION *de dépasser*



PRÉPAREZ-VOUS *à arrêter*



HORLOGER - BIJOUTIER

*Bijouterie*  
**Dubé**

**AU SERVICE DES ÂÎNÉS**

*depuis plus de 50 ans*

**Offre exclusive  
pour les 65 ans et plus**



**Gratuit**  
Nettoyage de bijoux

**15 % DE RABAIS SUR MENTION DE CETTE ANNONCE**

**HEURES D'OUVERTURE**

**lundi au mercredi** 9h30 - 17h30  
**jeudi et vendredi** 9h30 - 20h30  
**samedi** 9h30 - 16h30  
**dimanche** fermé

4459 rue Wellington  
Verdun (Québec) H4G 1W6

**T. 514.761.1456**  
bijouteriedube@gmail.com



*Le bonheur existe!*

**514.544.0854**  
[lesilesenville.com](http://lesilesenville.com)

*Midi express à petit prix • Souper chantant • Réservation de groupes*

5335 rue Wellington, Verdun (Québec) H4H 1N3  
[lesilesenville@videotron.ca](mailto:lesilesenville@videotron.ca)  
[facebook.com/ginette.painchaud](https://facebook.com/ginette.painchaud)



## **David Lametti**

6415, boul. Monk, Montréal, QC  
H4E 3H8 | 514.363.0954

[David.Lametti@parl.gc.ca](mailto:David.Lametti@parl.gc.ca)  
[www.dlametti.liberal.ca](http://www.dlametti.liberal.ca)

Député  
LaSalle-Émard-Verdun  
Secrétaire parlementaire,  
Commerce international



Member of Parliament  
LaSalle-Émard-Verdun  
Parliamentary Secretary,  
International Trade



# La prévention diminue le risque d'accident



La conservation de son permis de conduire n'est pas liée nécessairement à l'âge même si en vieillissant certaines capacités fonctionnelles tendent à diminuer.

Un comportement préventif contribue au plaisir de la conduite automobile et à la diminution des risques d'accidents.

## 10 conseils

1. *Circuler en dehors des heures de pointe*
2. *Éviter les rues achalandées*
3. *Éviter la conduite de nuit ou par mauvais temps*
4. *Prévoir des périodes de repos si on a un long trajet*
5. *Garder à jour ses connaissances sur les codes de signalisation*
6. *Se soumettre régulièrement à des bilans de santé*
7. *Se méfier des médicaments*
8. *Éviter la combinaison alcool et volant*
9. *Vérifier régulièrement l'état de votre véhicule*
10. *Choisir une voiture adaptée à vos capacités*

# touchette.

pneus mécanique

**SYLVAIN THÉRIAULT**



MISE DE CÔTÉ - MÉCANIQUE GÉNÉRALE

ENTREPOSAGE DE PNEUS

ALIGNEMENT - SERVICE DE LIMOUSINE

CLIMATISATION - VIDANGE D'HUILE



**SYLVAIN THÉRIAULT**, propriétaire

4101 boul. Champlain, Verdun (Québec) H4G 1A6

T. 514.766.4291 | F. 514.687.4368

[stheriault@pneustouchette.com](mailto:stheriault@pneustouchette.com)

[pneustouchette.ca](http://pneustouchette.ca)



**514.765.7315**, poste 404

## SERVICE D'AIDE DE MAINTIEN À DOMICILE

**Offert à un coût modique à contrat ou à l'heure**

### Petits travaux

du lundi au vendredi de jour

- lavage de tapis incluant le déplacement de petits meubles
- déplacement de meubles
- réparations diverses
- peinture
- livraison, transport, etc.

### Entretien extérieur

• printemps • été • automne • hiver

- nettoyage à pression
- tonte de gazon, haies
- ramassage de feuilles
- déneigement des entrées, escaliers, etc.
- décorations extérieures Noël, Halloween, etc.

*Priorité aux aînés*

**5260 rue de Verdun, Verdun (Québec) H4H 1K1**

[secretariat@csasov.com](mailto:secretariat@csasov.com)

## La conduite sécuritaire exige un véhicule en bon état



### Des défauts plus ou moins graves à détecter

- *Les freins* (sensations de frottement métallique bruyant)
- *Le frein de stationnement* (bonne rétention du véhicule dans une pente)
- *Les rétroviseurs* (position, ternissage)
- *Le pare-brise* (essuie glace, lave glace...)
- *Les pneus* (usure, pression)
- *Les phares et les feux* (bien nettoyés)
- *Le système d'échappement* (bruit, fuite...)
- *Les ceintures de sécurité* (état des points d'encrage)

Au moindre doute sur le bon état de mon véhicule, je consulte mon garagiste.

## La sécurité routière et les aînés

Le permis de conduire est un **PRIVILÈGE** avec des exigences qui doivent tenir compte :

- *de la sécurité de soi et des autres*
- *de ses capacités physiques et mentales*





# **VRAIMENT** **ON FAIT LA** **DIFFÉRENCE** **SUR PLACE**



[gravelauto.com](http://gravelauto.com)

**PROFITEZ D'OFFRES SPECTACULAIRES**  
**POUR LES ÂÎNÉS**



**GRAVEL**



1007, boul. René-Lévesque, L'Île-des-Sœurs (Verdun) **514 769-5353**



**GRAVEL**



1003, boul. René-Lévesque, L'Île-des-Sœurs (Verdun) **514 769-3555**

\* Voir détails en concession.

**VISITEZ-NOUS SANS TARDER**  
**UN REPRÉSENTANT SERA SUR PLACE POUR VOUS CONSEILLER**



# La voiture appropriée pour les aînés



Saviez-vous que chaque année depuis 2010 :

- *Environ 800 personnes âgées voient leur permis de conduire suspendus*
- *Plus de 4 000 personnes âgées renoncent volontairement à utiliser leurs véhicules*

L'industrie automobile a développé de nombreux moyens pour faciliter la conduite sécuritaire chez les aînés

Des sièges à hauteur réglable :

- *car on rapetisse avec l'âge à 75 ans on peut perdre jusqu'à 3 pouces*

Des volants ajustables et télescopiques :

- *Les épaules d'un conducteur doivent avoir une distance d'au moins 10 pouces du coussin gonflable pour une conduite agréable et sécuritaire*
- *Des ceintures de sécurité à hauteur réglable*

L'ajustement permet confort et sécurité :

- *Un tableau de bord facile à consulter*
- *Les lettres, les chiffres et les symboles sur les indicateurs doivent être faciles à lire en tout temps*
- *Des rétroviseurs surdimensionnés et antiéblouissement pour diminuer les angles morts et l'éblouissement*

Des caractéristiques à favoriser :

- *Commandes à boutons-poussoirs*
- *Dispositifs électriques (vitres, verrouillage)*
- *Servo-direction*
- *Modulateur de vitesse*

*L'achat d'une voiture chez les personnes vieillissantes doit mettre en relief le confort du chauffeur et la conduite sécuritaire pour soi et pour les autres.*

*Consulter votre concessionnaire automobile pour un choix éclairé en fonction de vos besoins.*

*C'est une condition pour conserver son permis de conduire le plus longtemps possible.*



**Vaste choix de lunettes**

Services de professionnels de la vue

*Venez-nous voir !*



Rabais de **20 %** pour les aînés  
sur l'achat d'une paire de lunettes

*Les jeudis seulement*

**4136 rue Wellington, Verdun**  
***infobarakat@gmail.com • lunetteriebarakat.com***

**Téléphonez-nous au 514.766.2181**

# La vision et la conduite automobile



Les yeux fournissent jusqu'à 85% de l'information nécessaire pour prendre les bonnes décisions dans la conduite sécuritaire et dans la prévention des accidents. Le vieillissement a des impacts importants et progressifs chez les personnes âgées.

Saviez-vous que :

1. **La quantité de lumière nécessaire à la conduite sécuritaire augmente avec le vieillissement :**
  - À 45 ans : 4 fois plus grande qu'à 19 ans
  - À 60 ans : 10 fois plus importante qu'à 19 ans
2. **La focalisation pour fixer adéquatement un objet diminue avec l'âge** (ex. : passer d'un indicateur de vitesse à la compréhension d'un panneau de signalisation) :
  - chez les jeunes : de 2 secondes
  - à 40 ans : 3 secondes
  - à 60 ans : le délai nécessaire progresse avec l'âge
3. **La perception des couleurs devient plus difficile avec l'âge particulièrement la couleur rouge**
4. **La vision périphérique et la perception de la profondeur diminuent avec l'âge avec des impacts sur la localisation des autres véhicules**
5. **La fréquence de certaines maladies de l'œil** (dégénérescence maculaire, glaucome, cataractes, etc.) **est plus importante chez les personnes âgées**
6. **La vigilance peut-être affectée avec certains médicaments d'où se questionner sur leurs effets secondaires.**

Utiliser avec prudence certains **MÉDICAMENTS** en vente libre : (Sirops, antiallergiques, analgésiques, etc.)

D'où la nécessité de planifier des examens médicaux et visuels à une fréquence régulière afin d'effectuer des tests plus précis pour déceler des problèmes tels :

- la sensibilité à l'éblouissement
- la perte de vision périphérique
- le manque d'acuité de la vision nocturne

Source : Fondation CAA Québec



## Qui sommes-nous ?

Le groupe ART (*Artistes réalistes des terrasses*) a été mis en place en 1999 dans le cadre des activités de la Société culturelle des Terrasses du Jardin.

## Mission :

- représenter l'image des aînés actifs à travers des activités du quotidien;
- rendre la culture accessible à la communauté;
- promouvoir l'art figuratif.



Exposition • Le Sélection IDS

## Exposition • Les mercredis en musique



## Activités :

- expositions à différents endroits;
- activités intergénérationnelles;
- ateliers d'arts (*stimulation intellectuelle*).

## Reconnaitances



Prix COUP DE CŒUR



Prix COUP DE CŒUR



Pinceau ARGENT



Pinceau OR



Pinceau BRONZE



PRIX DU PUBLIC (2 ex-aequo)

**info@groupe-art.com • groupe-art.com**

En partenariat avec le **Centre de formation du Jardin du citoyen**  
et le **Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun**



# Les aînés et la conduite sécuritaire d'un vélo



Les adeptes du vélo sont de plus en plus nombreux chez les aînés et l'utilisation du vélo est un excellent moyen de conserver une bonne condition physique.

Les cyclistes ont des obligations :

- *Le partage de la route avec d'autres utilisateurs*
- *Le respect de la signalisation routière*
- *La signalisation de leurs intentions selon le code gestuel reconnu*



- *La nécessité de rouler dans le même sens que les automobilistes*
- *La circulation à la file si on est plusieurs cyclistes*
- *L'utilisation d'équipements indispensables à la visibilité du cycliste*
- *Le port d'un casque protecteur ajusté convenablement*
- *L'interdiction de circuler sur un trottoir et d'utiliser des écouteurs*

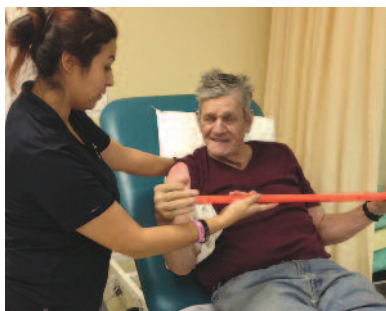
Les aînés doivent avoir **L'ŒIL** ouvert, méfiez-vous :

- *des véhicules qui tournent à droite au feu rouge*
- *des portières d'automobiles qui pourraient s'ouvrir*
- *des voitures qui sortent des entrées privées*
- *des autobus scolaires et urbains (arrêts fréquents)*

UN ORGANISME À BUT NON LUCRATIF DESSERVANT LE SUD-OUEST DE MONTRÉAL



[physergo.com](http://physergo.com)



**Douleurs aiguës et chroniques, arthrose, incontinence, perte d'autonomie, vignette de stationnement SAAQ.**

*Acute and chronic pain, osteoarthritis, incontinence, limited functions, SAAQ disabled parking permits.*

**Physiothérapie, ergothérapie et thérapies alternatives**  
*physiotherapy, ergotherapy and alternative therapies*

**Appelez pour informations.**  
*Call for information.*

5260, rue de Verdun, Verdun • T. 514.766.1696 • Métro Verdun

» **MANDALA** »  
**Spa Urbain**

6255, boulevard Monk,  
Montréal (QC), H4E 3H8

Tel : 514.769.6789  
[mandalaspaurbain.com](http://mandalaspaurbain.com)

Obtenez **20\$** de rabais  
à l'achat d'un massage sur table  
ou d'un facial.

...

Non monnayable.  
Sur présentation de ce coupon.  
Ne peut être jumelé à aucune offre.



**BON À SAVOIR DU CENTRE DE SANTÉ**

**POUR LES AÎNÉS**

## **TRANSPORT ADAPTÉ (STM)**

Le transport adapté est un service de transport en commun qui permet de répondre aux besoins des personnes handicapées.

Ce service est limité aux personnes dont l'incapacité compromet grandement leur mobilité.

### **Exemples :**

- Incapacité de marcher sur une distance de 400 mètres sur un terrain uni
- Incapacité de monter une marche de 35 cm de hauteur avec appui
- Incapacité de descendre une marche de 35 cm sans appui
- Incapacité d'utiliser le transport en commun régulier, etc.

**Information et formulaire : 514.280.8211**



**50**

**LE BOTTIN OR**

# Des règles de sécurité à respecter comme piéton



Le vieillissement comporte souvent des diminutions des capacités fonctionnelles (*vision, audition, locomotion, réflexe moins rapide, etc.*)

D'où le développement de comportements préventifs personnels :

1. *Traverser aux intersections et aux endroits autorisés par une signalisation appropriée*
2. *Respecter les feux de circulation (minutage si disponible)*
3. *Regarder à gauche et à droite avant de traverser*
4. *Circuler sur le trottoir (ou accotement) et marcher face à la circulation*
5. *Porter des vêtements de couleur claire pour être bien vu le soir*



À l'intersection, **FEUX** de circulation :

- *Vert: le piéton peut traverser.*
- *Main orange fixe: ne pas traverser.*
- *Silhouette blanche d'un piéton: il est temps de traverser.*
- *La main clignotante accompagnée d'un décompte: traverser seulement si vous avez le temps d'atteindre l'autre côté, il faut presser le pas.*



# Soirées culturelles

SAISON 2017

**CONCERTS  
GRATUITS**

**LES MERCREDIS  
EN MUSIQUE  
SUD-OUEST  
VERDUN**

**du 21 juin au 30 août**  
**Église St-Thomas More**

**Les mercredis  
de 19 h 30 à 20 h 30**



**Invitation spéciale aux aînés**  
**Sud-Ouest • Verdun**



**BENOIT DORAIS**  
**Un maire ami des aînés !**

815, rue Bel-Air, 2e étage Montréal (Québec) H4C 2K4  
514 872-6814 [ville.montreal.qc.ca/sud-ouest](http://ville.montreal.qc.ca/sud-ouest)



# Ça va l'audition? Situation des aînés



**C'est quoi la surdité?** Il y a baisse d'audition quand l'information reliée aux sons n'est pas acheminée correctement au cerveau.

**La perte auditive touche :**

- 33 % des personnes de 65 ans et plus
- 50 % des personnes de 75 ans et plus

**Les impacts sont multiples :**

- Cause d'isolement
- Atteinte du bien-être émotionnel, social et psychologique
- Diminution d'estime de soi
- Cause d'accidents des piétons et conducteurs de véhicule

**Les causes sont variables**

- Bouchon de cérumen ou corps étranger
- Dysfonctionnement de la chaîne de transmission tympano-ossiculaire
- Destruction plus ou moins importante des cellules de la cochlée (oreille interne)

**D'où nécessité de consulter un professionnel de la santé pour préciser la cause et l'aide suggérées :**

- Lavage d'oreille

- Appareil auditif

**Conseils pour se faire comprendre d'un malentendant**

1. *S'assurer d'avoir son attention* (lecture visuelle)
2. *Parler plus lentement et distinctement*
3. *Éliminer les bruits ambiants* (radio, télévision, etc.)
4. *Utiliser des mots simples et des phrases plus concises*
5. *S'approcher du malentendant pour lui parler*
6. *Être patient et compréhensif* (ce n'est pas de la mauvaise volonté)
7. *Ne pas crier* (certains sons forts sont souvent irritants)
8. *Surveiller si pendant une conversation le sujet modifie son attitude sans raison*
9. *Suggérer gentiment de vérifier l'ajustement de l'appareil auditif*
10. *Éviter des remarques telles « Tu ne comprends pas! »*  
*« T'es sourd!, etc. ». Ça augmente l'anxiété et aggrave la situation*

Chez certaines personnes, en dépit des appareils auditifs, il y a lieu d'ajouter ces comportements qui facilitent la communication.



# NOTAIRE LOISELLE



## 40 ans à votre service!

### Services juridiques principaux :

- Testament simple ou fiduciaire
- Procuration et mandat de protection de vos biens et de votre personne
- Règlement de successions
- Homologation de testament et mandat
- Droit immobilier et de copropriété
- Droit des affaires et incorporation

### Me François Loiselle

Notaire depuis 1976 et conférencier

Cessionnaire des Greffes et des dossiers de **Me Paule Mackay**

Me Julien S. Mackey • Me Rodolphe Mackay

### C'est le temps de mettre vos papiers en ordre !

Avez-vous fait votre testament ou  
votre mandat de protection en cas d'incapacité ?

#### VRAI ou FAUX

*« J'ai un testament, alors je n'ai pas besoin d'un mandat. »*

**FAUX, car le testament ne s'ouvre pas avant le décès.**

Alors que le mandat de protection prend effet de votre vivant lors de l'homologation par le tribunal sur les preuves fournies par le médecin et le travailleur social.

Le Notaire pourra rédiger votre mandat de protection. Cela vous évitera toutes les procédures longues et coûteuses d'une curatelle ou d'une tutelle, avec conseil de famille et l'intervention du curateur public.

Ce mandat vous permettra de donner vos instructions quant aux soins de fin de vie. (Living will)

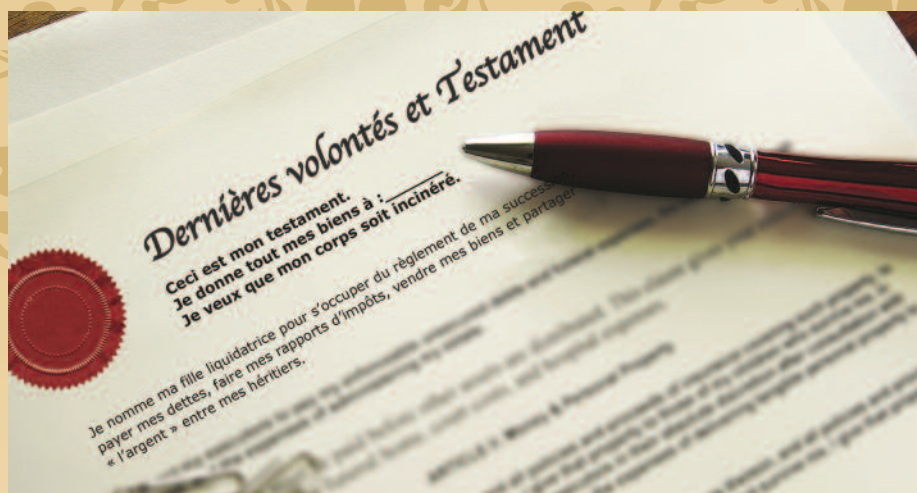
*Voulez-vous servir à des expériences médicales ou préférez-vous éviter tout acharnement thérapeutique ?*

*Voulez-vous être réanimé ou éviter des soins qui laisseraient des séquelles graves et qui diminueraient grandement votre qualité de vie, ou pire, qui vous laisserait dans un état végétatif ?*

**Mieux vaut prévenir que souffrir.**

**4950 rue de Verdun, Verdun (Québec) H4G 1N3**  
**514.761.5596 • meloiselle@videotron.ca**

# Les aînés et le notaire



## Testament

- Vous pouvez le rédiger ou le modifier vous-même
- Vous pouvez confier ce travail à un notaire
- Vous pouvez également annuler votre testament et en refaire autant de fois que vous le souhaitez

Après le décès, un testament qui n'est pas fait devant Notaire, doit être vérifié par la Cour Supérieure; ces procédures sont longues et coûteuses. Profitez donc de l'expertise du Notaire, il vous guidera et rédigera les bonnes clauses qui refléteront vos dernières volontés.

## Mandat de protection en cas d'incapacité

L'incapacité peut survenir à n'importe quel âge, c'est une réalité de la vie. Au sens de la loi, devenir incapable signifie être incapable de prendre les décisions nécessaires pour son bien-être et pour ses biens.

Le mandat vous permet, alors que vous êtes sain d'esprit, de désigner à l'avance une personne qui veille sur vous et sur votre patrimoine lorsque vous ne serez plus capable, en raison de la vieillesse, d'un accident ou d'une maladie.

## Procuration

Contrat par lequel vous donnez la permission à quelqu'un d'autre de s'occuper de vos biens (*gérer vos investissements, payer vos comptes, signer des ententes, etc.*) tant et aussi longtemps que vous êtes apte et capable de surveiller votre mandataire.

C'est le temps de mettre **VOS PAPIERS** en ordre :  
**Consultez votre notaire.**

*Chambre des notaires du Québec*  
**514.879.1793 • [cnq.org](http://cnq.org)**

Service d'accompagnement spirituel des personnes malades ou âgées à domicile.



**André Dupré**  
Responsable diocésain

**Christiane Lemaire**  
Coordonnatrice

**Gratuit et confidentiel**

Visites à domicile d'accompagnement spirituel et/ou de soutien religieux  
Écoute attentive • Présence respectueuse et réconfortante

10120 avenue d'Auteuil, Montréal (Québec) H3L 2K1  
sasmad@diocesemontreal.org • diocesemontreal.org/sasmad • 514.272.4441



**Chambre  
des notaires  
du Québec**

**Maryse Messier**  
Notaire et conseillère juridique

**Services aux aînés**

- Testament
- Mandat
- Procuration générale
- Succession
- Achat propriété
- Financement hypothécaire
- Célébration de mariage

1084 rue de l'Église, Verdun (Québec) H4G 2N5  
**T. 514.745.3810 • F. 514.845.8883**  
mmessier@notarius.net



**Âge d'Or St-Henri**

*Billard • Bingos • Bowling • Chorale  
Danses • Jeux de cartes • Fléchettes  
Sorties • Voyages*

**Carte de membre 7 \$ • 50 ans et plus**

*Possibilité pour les 45 à 50 ans avec conditions*

530 rue du Couvent, Montréal (Québec) H4C 2R4  
**514.872.3828 • agedorsthenri530@gmail.com**



**Me Nicole Henriquez Steel**  
**NOTAIRE**

**Forfaits sans surprises**

**Je peux me déplacer pour  
rencontrer les personnes qui  
ont des problèmes de mobilité**



**t. 514.554.0736 • f. 438.385.3220**

**nhsnotaire.ca**

1090 rue de l'Église, bureau 200, Verdun (Québec) H4G 2N5



## Directives médicales anticipées • DMA

Dans l'éventualité où une personne serait inapte à consentir à des soins, le corps médical aura l'obligation de respecter les directives médicales anticipées. C'est un document dans lequel une personne énonce à l'avance son acceptation ou son refus de recevoir certains soins médicaux dans des situations cliniques précises :

- *Personnes en fin de vie souffrant de maladie grave et incurable*
- *Fonctions cognitives de la personne sont gravement atteintes (état comateux irréversible ou état végétatif permanent)*
- *Fonctions cognitives de la personne sont gravement atteintes (état de démence, stade avancé sans possibilité d'amélioration, ex. : Alzheimer)*

### En ce qui concerne :

- *La réanimation cardio-respiratoire*
- *La ventilation assistée par respiration*
- *La dialyse*
- *L'alimentation forcée ou artificielle*
- *L'hydratation forcée ou artificielle*

Il est à noter que les DMA ne sont pas de l'aide à mourir. Le DMA ne peut pas demander aux médecins de vous administrer un médicament ou une substance vous permettant de mettre fin à vos jours.

### Modalités pour faire un DMA

1. *Rédaction du document avec deux témoins (mandat confié à un notaire, acte notarié)*
2. *Transfert du DMA au registre des directives médicales anticipées géré par la Régie de l'Assurance Maladie du Québec*
3. *Les DMA ne sont pas irrévocables mais on doit aviser le registre des DMA de la RAMQ ou par acte de révocation sur le formulaire gouvernemental approprié :*
  - *demandez-le en ligne ou par téléphone*
  - *complétez le formulaire, signez-le et datez-le*
  - *faites signer deux témoins de 18 ans ou plus*

### Remettez-le à :

- *votre médecin ou à un professionnel de la santé pour qu'il le dépose dans votre dossier médical*
- *un proche qui le donnera à un professionnel de la santé si vous devenez inapte à consentir à des soins*
- *à la RAMQ en envoyant votre document DMA par la poste à l'adresse ci-dessous, pour qu'il soit déposé dans le Registre des directives médicales anticipées*

**Régie de l'assurance maladie du Québec**

425 boulevard de Maisonneuve Ouest

3<sup>e</sup> étage, bureau 301

Montréal (Québec) H3A 3G5

**à Montréal**

**514.864.3411**

**Ailleurs au Québec**

**1 800.561.9749**

## NUMÉROS UTILES

<b>AEPC</b> Association des établissements privés conventionnés .....	<b>514.499.3630</b>
<b>Aéroports</b> .....	<b>514.394.7377</b>
<b>Aide juridique de Montréal</b> .....	<b>514.864.9437</b>
<b>AQDR</b> Ass. québécoise de défense des droits des personnes retraitées .....	<b>514.935.1551</b>
<b>Association des popotes roulantes</b> .....	<b>514.937.4798</b>
<b>Barreau du Québec</b> .....	<b>514.954.3411</b>
<b>Centre Antipoison</b> .....	<b>1 800 463.5060</b>
<b>Centre de Référence du Grand Montréal</b> .....	<b>514.527.1375</b>
<b>Centre des femmes de Verdun</b> .....	<b>514.767.0384</b>
<b>Citoyenneté et Immigration Canada</b> .....	<b>1 888 242.2100</b>
<b>CLSC St-Henri</b> .....	<b>514.933.7541</b>
<b>CLSC Verdun • Ville Émard/Côte St-Paul</b> .....	<b>514.766.0546</b>
<b>Curateur public du Québec</b> .....	<b>514.873.4074</b>
<b>Écoute entraide inc.</b> .....	<b>514.278.2130</b>
<b>Gaz métropolitain</b> .....	<b>514.598.3222</b>
<b>Groupe Harmonie</b> dépendance, alcool, médicaments, jeu.....	<b>514.939.2640</b>
<b>Hôpital de Verdun</b> .....	<b>514.362.1000</b>
<b>Hydro Québec</b> .....	<b>514.385.7252</b>
<b>Information juridique d'Informelle</b> .....	<b>1 877.443.8221</b>
<b>Jeu: aide et référence</b> .....	<b>514.527.0140</b>
<b>L'Autre Maison</b> .....	<b>514.768.7225</b>
<b>Ligne aide abus aînés</b> .....	<b>514.489.2287</b>
<b>Ligne références-aînés</b> .....	<b>514.527.0007</b>
<b>Maison Monbourquette</b> .....	<b>1 888 533 3845</b>
<b>Office de la protection du consommateur</b> .....	<b>514.253.6556</b>

BON À SAVOIR DU CENTRE DE SANTÉ

POUR LES AÎNÉS

### LE MÉNAGE DE SA PHARMACIE

1. Vérifier les dates d'expiration des médicaments.
2. Les médicaments à date expirée doivent être rapportés à votre pharmacien qui en disposera de façon sécuritaire et écologique.
3. Se débarrasser des médicaments qui vous ont causé de l'allergie.
4. Éliminer les médicaments qui sont dans des contenants dont l'étiquette est illisible.
5. Au besoin apporter vos médicaments à votre pharmacien qui saura vous conseiller pour la conduite à tenir.

<b>OPHQ</b> Office des personnes handicapées du Québec.....	<b>1 800 567.1465</b>
<b>PABEMSOM</b> Parents et amis du bien-être mental du S-O Mtl.....	<b>514.368.4824</b>
<b>Passeport Canada</b> .....	<b>1 800 567.6868</b>
<b>Poste de police Verdun</b> .....	<b>514.280.0115</b>
<b>Prévention suicide</b> .....	<b>514.723.4000</b>
<b>Protecteur du citoyen</b> .....	<b>514.873.2032</b>
<b>Protection du consommateur</b> .....	<b>514.253.6556</b>
<b>RAMQ</b> Régie de l'assurance maladie du Québec .....	<b>514.864.3411</b>
<b>RBV</b> Réseau bénévole de Verdun.....	<b>514.761.1773</b>
<b>Référence aînés</b> .....	<b>514.527.0007</b>
<b>Régie des rentes du Québec</b> .....	<b>514.873.2433</b>
<b>Régie du logement</b> .....	<b>514.873.2245</b>
<b>Revenu Canada</b> .....	<b>1 800 959.7383</b>
<b>Revenu Québec</b> .....	<b>514.659.6299</b>
<b>ROPASOM</b> Regroupement des organismes pour aînés du S-O Mtl.....	<b>514.989.8226</b>
<b>RQRA</b> Regroupement québécois des résidences pour aînés.....	<b>514.526.3777</b>
<b>Sécurité de la vieillesse du Canada</b> .....	<b>1 800 277.9915</b>
<b>Suicide Action Montréal</b> .....	<b>514.723.4000</b>
<b>Sûreté du Québec</b> .....	<b>514.598.4141</b>
<b>Tel Écoute – Tel Aînés</b> .....	<b>514.353.2463 • 514.493.4512</b>
<b>Tourisme Québec</b> .....	<b>514.873.2015</b>
<b>Via Rail</b> .....	<b>514.989.2626</b>
<b>Visavie</b> .....	<b>514.383.6826</b>



**Mireille Séguin d.d.**  
**denturologiste**

**Fabrication et réparation  
de prothèses dentaires**

*Prothèses sur implants  
Prothèses partielles sans palais  
Prothèses partielles avec crochets invisibles*

**6269 boulevard Monk  
Montréal (Québec) H4E 3H8  
Près du métro Monk**

**514.769.5481**  
*mseguindd@videotron.ca*

## INDEX DES PARTENAIRES

### ALIMENTATION

Restaurant Les Îles en Ville .....	40
------------------------------------	----

### AUTOMOBILE

Groupe Gravel.....	44
Touchette pneu mécanique • Sylvain Thériault.....	42

### CULTURE • CONFÉRENCES • FORMATION

Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys.....	12
École de musique de Verdun.....	38
Le Groupe ART.....	48

### ÉLUS

Dominique Anglade, députée de Saint-Henri-Sainte-Anne .....	30
Benoît Dorais, maire de l'arrondissement Sud-Ouest .....	52
David Lametti, député de LaSalle • Émard • Verdun.....	40
Isabelle Melançon, députée de Verdun .....	30
Marc Miller, député de Ville Marie • Le Sud-Ouest • Île-des-Sœurs.....	38

### FINANCE

Caisses Desjardins.....	33
-------------------------	----

### JURIDIQUE

Me François Loisel, notaire.....	54
Me Maryse Messier, notaire .....	56
Me Nicole Henrique Steel, notaire .....	56

### RÉSIDENCES FUNÉRAIRES

Les résidences funéraires Laurent Thériault.....	20
Urgel Bourgie • Athos.....	6
Yves Légaré Complexes funéraires .....	10

### RÉSIDENCES SPÉCIALISÉES

ACHIM.....	28
Ambiance Île des Sœurs • Le Groupe Maurice.....	2
Le Groupe Maurice.....	63
Le Sélection Île des Sœurs • Réseau Sélection .....	8
Le Sommet de la Rive.....	26

### SANTÉ

Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun .....	18
CIUSSS .....	64
Clinique dentaire Centre santé sourire.....	38
Clinique dentaire Mathew.....	12
Clinique médicale Physergo .....	50
Denturologiste Mireille Séguin .....	59
Denturologistes Groupe Qualident.....	22
Familiprix Clinique • Spiros Fengos et Samir Bouras.....	14
Lunetterie Barakat .....	46
Nova Montréal.....	24
Pharmacie Jean Coutu.....	4
Pharmaprix Cyrille Lugassy.....	16
Pharmaprix Nicole Chamard.....	16

### SERVICES D'ACCOMPAGNEMENT

Âge d'Or St-Henri .....	56
Centre d'Accompagnement Amis aînés Sud-Ouest • Verdun .....	34
Groupe des aidants du Sud-Ouest .....	28
SASMAD.....	56

### SERVICES DIVERS

Bijouterie Dubé.....	40
Fleuriste La Floret.....	38
IKRA SPA Plus .....	28
Mandala Spa Urbain .....	50



## TABLE DES MATIÈRES

Un mot du président du CSASOV .....	3
Le vieillissement réussi en bonne santé .....	5

### LES 10 CLÉS DU VIEILLISSEMENT RÉUSSI EN BONNE SANTÉ .....

1 <sup>re</sup> clé: Je m'occupe de mon corps.....	9
2 <sup>e</sup> clé: Je maîtrise mon sommeil.....	11
3 <sup>e</sup> clé: Je tente de prévenir les accidents.....	13
4 <sup>e</sup> clé: Je me libère de mes mauvaises habitudes.....	15
5 <sup>e</sup> clé: Je fais travailler mon esprit.....	17
6 <sup>e</sup> clé: J'adopte la bonne attitude.....	19
7 <sup>e</sup> clé: Je nourris mon âme .....	21
8 <sup>e</sup> clé: Je garde contact avec mon entourage.....	23
9 <sup>e</sup> clé: Je préserve mon autonomie.....	25
10 <sup>e</sup> clé: Je cultive avec soin mes zones de bonheur.....	27

### LA SÉCURITÉ DES ÂINÉS

Ça va l'audition ? Situation des aînés .....	53
Des règles de sécurité à respecter comme piéton .....	51
Guide d'évaluation sommaire, conduite sécuritaire .....	37
La conduite sécuritaire exige un véhicule en bon état .....	43
La prévention diminue le risque d'accident .....	41
La signalisation est un outil de sécurité .....	39
La vision et la conduite automobile .....	47
La voiture appropriée pour les aînés .....	45
Les aînés et la conduite sécuritaire d'un vélo .....	49

### BONS À SAVOIR






















Besoin de conseil pour problème de santé .....	31
InfoFlash .....	7
Le ménage de sa pharmacie.....	58
Tech Net .....	62
Transport adapté .....	50

### DIVERSES INFORMATIONS

Centre d'Accompagnement Amis aînés Sud-Ouest • Verdun .....	35
Directive médicales anticipées • DMA .....	57
Index des partenaires .....	60
La vaccination chez les personnes âgées de 65 ans et plus .....	29
Le Centre de formation du Jardin .....	42
Les aînés et le notaire .....	55
Les mercredis en musique .....	52
Mes professionnels de la santé .....	62
Numéros utiles .....	58
Prix reconnaissance 2017 .....	36
Services médicaux .....	31
Vieillesse et santé OMS .....	32

## Mes professionnels de la SANTÉ



MÉDECIN de famille	
MÉDECIN ophtalmologiste	
MÉDECIN spécialiste	
MÉDECIN spécialiste	
DENTISTE	
DENTUROLOGISTE	
OPTOMÉTRISTE	
AUDIOPROTHÉSISTE	
INFIRMIÈRE	
NUTRITIONNISTE	
PHARMACIEN	
PHYSIOTHÉRAPEUTE	
MASSOTHÉRAPEUTE	
KINÉSIOLOGUE	
PSYCHOLOGUE	
TRAVAILLEUR SOCIAL	
AUTRE	
	
	
	
	

BON À SAVOIR DU CENTRE DE SANTÉ

POUR LES ÂÎNÉS

**TECH NET**  
VERDUN

**Service de dépannage en informatique  
aux aînés et aux entreprises**

CELLULAIRE • URGENCE  
**438.992.2608**

Prix avantageux pour les aînés

5260 rue de Verdun, Verdun (Québec) H4H 1K1  
**514.419.2929, poste 404 • tech@technetverdun.com**

# LA RETRAITE QUI DONNE HÂTE À DEMAIN...

C'est quand le quotidien devient une expérience inoubliable.



## Services de soutien à domicile

### C'est pour qui ?

Pour toute personne, peu importe son âge, ayant une incapacité temporaire ou permanente dont la cause est physique ou psychosociale.

**Si vous répondez oui à ces 3 questions**, vous pourriez bénéficier des services de soutien à domicile.

- Acceptez-vous de participer au processus de décision et de recevoir les services requis à votre condition ?
- Êtes-vous confiné à domicile en raison de votre état de santé ?
- Avez-vous une incapacité ou de la difficulté à réaliser certaines activités de votre quotidien ?

### Contactez le guichet d'accès

Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 20h.

En dehors des heures d'ouverture, laissez un message.

- Téléphone : 514 765-7812 (ligne directe)  
514 766-0546, poste 52308
- Télécopieur : 514 937-7052
- En personne: Accueil psychosocial ou  
accueil santé ambulatoire

## Offre de services

- Ergothérapie
- Psychosocial
- Soins infirmiers
- Physiothérapie
- Nutrition
- Aide à domicile

PLUS FORT  
AVEC VOUS

« Nos services misent sur la qualité et l'adaptation aux conditions et aux besoins des personnes et de leurs familles. »

- Annie Foy,  
directrice adjointe des  
services de soutien à  
domicile

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'Île-de-Montréal

Québec

