

Saviez-vous que?

Il n'est jamais trop tard pour commencer!

Allonger l'espérance de vie en santé et retarder les effets du vieillissement peut se faire par bonnes habitudes de vie, comme la pratique régulière d'activités physiques.

Les bienfaits sur la santé :

- Améliorer la posture et l'équilibre
- Réduire le risque d'être atteint de certaines maladies chroniques
- Limiter la perte de masse osseuse
- Faciliter le contrôle du poids
- Favoriser la détente et donner plus d'énergie
- Augmenter l'estime de soi et diminuer les symptômes de dépression
- Améliorer le sommeil et gérer le stress
- Éprouver un sentiment de bien-être et enrichir sa vie sociale

Pour retrouver ou garder la forme, il est recommandé de faire, tous les jours ou presque, au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne (faible essoufflement) ou allez-y par tranches d'au moins 10 minutes.

Viser un mode de vie actif!

TRUCS & ASTUCES

Le vieillissement actif nécessite de vivre dans un milieu de vie qui permet d'avoir accès à une variété d'activités de stimulation tant physiques qu'intellectuelles.

une ressource à découvrir

Le Centre d'Autonomie Fonctionnelle

Qui sommes-nous?

Nous sommes un nouveau Centre d'Autonomie Fonctionnelle qui permet à des personnes ayant des besoins spécifiques consécutifs soit à des problèmes de santé neurologique et/ou des personnes généralement plus âgées en perte d'autonomie fonctionnelle d'avoir un programme de conditionnement physique personnalisé dans un centre adapté.

Notre mission :

Le Centre d'Autonomie Fonctionnelle offre maintenant un service de neuroréadaptation en plus des services en kinésiologie, dédiés aux personnes ayant un trouble neurologique (*Post accident vasculaire cérébral, Parkinson, Sclérose en plaques, Traumatisme crânio-cérébral, Blessé médullaire...*).

Plus spécialement le Centre s'adresse aux personnes âgées à risque de chute ou en perte d'autonomie.

Se déplacer permet aux aînés de conserver la capacité fonctionnelle de demeurer à domicile.

Nos services :

La neuroréadaptation est offerte sur place par un physiothérapeute expérimenté et spécialiste dans le domaine.

Un suivi en kinésiologie, visant le maintien de la condition physique et des saines habitudes de vie est également offert.

Tout patient doit être évalué pour préciser le potentiel d'amélioration de sa condition.



Centre d'Autonomie Fonctionnelle
Clinique Médicale Physergo du Sud-Ouest
5260, rue de Verdun

Pour en connaître davantage (horaire, coût, etc.)

Contactez :

Ghyslain Blanchard Physiothérapeute
neuroadaptation.com • 438.874.9746

Mireille Couture B. Se. Kinésologue
514.766.1696, poste 248

agenda au service des aînés du Sud-Ouest • Verdun

28 octobre Fête de l'HALLOWEEN

Le mercredi 28 octobre de 11h à 15h

Un dîner

ACHIM

5940 boul. Monk, Ville Émard, Montréal

12 \$ membre • 20 \$ non-membre

2016

BOTTIN OR • Ressources pour les aînés

Sud-Ouest • Verdun • Île des Sœurs

Publication en novembre 2015

12 000 copies • Distribution personnalisée

\$ frais d'adhésion • info@csasov.com

Inscription ou publicité pour votre compagnie

Annoncez vos services aux aînés

Date à confirmer

CSMB - Cours gratuits pour aînés

Traitement de photos sur Internet • Facebook,

Skype, Facetime • Théâtre et improvisation •

Autres cours disponibles

1201 rue Argyle, Verdun

Gratuit • 514.419.2929, poste 401

Du lundi au vendredi de jour

Aide de maintien à domicile

Service d'aide aux petits travaux (déplacement de meubles, pose de tablettes...)

Centre de formation du Jardin du citoyen

5260 rue de Verdun, Verdun

\$ frais à taux horaire • 514.765.7315, poste 401

Début lundi 2 novembre 2015

Activité physique en groupe pour aînés

Lundi et jeudi de 9h30 à 10h30

Centre d'Autonomie Fonctionnelle

5260 rue de Verdun, Verdun

514.766.1696 • mcouture@physergo.com

140 \$ inscription pour 14 cours en 7 semaines

Hiver 2015 - 2016

Service de déneigement pour aînés

L'hiver est bientôt à nos portes et le CFJC offre un service de déneigement pour les aînés.

Centre de formation du Jardin du citoyen

5260 rue de Verdun, Verdun

\$ par contrat saison • 514.765.7315, poste 401

collaboration

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

Président

Roger Cadieux

Rédaction

Les Aînés

Conception – infographie

Sylvie Gourdeau

Partenaires fournisseurs de services Centre de Santé des Aînés • SOV

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Familiprix Clinique • Monk
Danielle Hebert et Walid Khoder

Clinique médicale Physergo du Sud-Ouest
Verdun • Ville-Émard

Centre d'autonomie fonctionnelle
Gymnase

Forum économique de Verdun

Programme PAIR
Du Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Groupe Qualident

Groupe des Aidants du Sud-Ouest

Pharmaprix • Île des Sœurs
Nicole Chamard

Familiprix Clinique • Wellington
Samir Bouras et Spiros Fengos

Familiprix Clinique • Verdun
Samir Bouras et Spiros Fengos

Centre de formation du Jardin du citoyen

Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys
Éducation aux adultes

Résidences funéraires Laurent Thériault

SASMAD Services d'accompagnement spirituel
des personnes malades ou âgées à domicile

PAROLE DE SAGE... à méditer

de Roger Cadieux

La santé est une responsabilité personnelle et un défi au quotidien.

ça s'est passé

Lundi le 26 septembre 2015

Écrit par : Roger Cadieux

Le Centre d'Autonomie Fonctionnelle à MATV

Mireille Couture, kinésologue au nouveau Centre d'Autonomie Fonctionnelle a été reçu à l'émission « LIBRE-SERVICE » par l'animateur Marc-André Coallier.



Bravo à Mireille pour son implication. Merci à MATV pour mieux faire connaître nos services.



L'objectif de cette émission de la télévision communautaire de la station Videotron MATV est d'informer la population du grand Montréal desservi par ce réseau de services disponibles.