

Saviez-vous que ?

Saines habitudes alimentaires

Les maladies cardiovasculaires, les affections pulmonaires et les cancers, qui sont les principales causes d'invalidité et de décès au Québec, peuvent en partie être évitées si vous adoptez de saines habitudes alimentaires.

Contrairement à ce que plusieurs pensent les gênes ne font pas foi de tout en matière de santé. On sait maintenant que de bonnes habitudes de vie jouent un rôle de premier plan dans la santé.

Il n'est jamais trop tard pour apporter des changements à son mode de vie.

Commencez dès aujourd'hui!

TRUCS & ASTUCES

10 clés du vieillissement heureux (1 à 5):

1. Je m'occupe de mon **corps**.
2. Je maîtrise mon **sommeil**.
3. Je tente de **prévenir** les accidents.
4. Je fais travailler mon **esprit**.
5. J'adopte la bonne **attitude**.

... La suite (6 à 10) au prochain InfoFlash

une ressource à découvrir



Qui sommes-nous ?

Comité Provincial Pair est un regroupement d'agences offrant le programme Pair au Québec. Grâce à ce service, rendu accessible dans 79% du territoire du Québec, plusieurs vies sont sauvées.

Notre mission :

Le programme Pair est un service de sécurité GRATUIT qui s'adresse aux personnes retraitées, celles en perte d'autonomie, celles dont l'état de santé mérite une attention particulière ou celles oubliant souvent de prendre leurs médicaments ou de s'alimenter. C'est un service rassurant qui permet une plus grande sécurité aux personnes à risque, en plus de garantir la tranquillité d'esprit à leur famille et à leurs amis.

Nos valeurs :

Améliorer la qualité des services et des ressources disponibles visant à assurer la sécurité des personnes âgées et des personnes souffrant de problèmes de santé les rendant vulnérables en implantant chez des agences locales un service quotidien de surveillance personnalisée à l'aide d'un logiciel de surveillance spécialisé d'appels téléphoniques automatisés.

Nos services :

Appels de sécurité

À l'heure prédéterminée, l'abonné reçoit son appel et lorsqu'il presse un bouton numérique du clavier de son téléphone, le système en déduit que tout va bien. Ce service est offert

de 8h30 à 16h du lundi au vendredi. Il ne peut être offert aux personnes ayant des pertes cognitives car ces dernières ne pourront comprendre les directives ni s'y conformer.

Rappels de prise de médicament ou de se nourrir

En ce qui concerne les rappels de prise de médicament ou de s'alimenter, le service est offert 24h par jour, sept jours par semaine. Un message est diffusé à la personne pour lui rappeler de prendre son médicament ou de prendre son repas. Ces appels peuvent être effectués plusieurs fois par jour pour la même personne.

Nous joindre :

L'Agence Pair de l'ouest de l'Île de Montréal couvre toute la portion ouest de l'Île de Montréal de Verdun à Ste-Anne-de-Bellevue. Cependant, Ville-Émard et Côte St-Paul ne font pas partie du territoire de l'Agence.

Les personnes intéressées à adhérer au programme Pair peuvent communiquer avec le :

Centre de santé des Aînés
Sud-Ouest • Verdun
514.765.7315, poste 401

Centre du Vieux Moulin de LaSalle
514.364.1541

Comité Provincial Pair au
1 877.997.PAIR (7247)

agenda au service des aînés du Sud-Ouest • Verdun

Jeu 26 novembre

Journée Mission Santé S'informer, manger, rire et danser avec André Lejeune, Sœur Angèle, Ginette Trépanier, Doc Lapointe, musiciens et cie
Age d'Or St-Henri • 530, rue du Couvent métro St-Henri (Caserne de pompiers au 2^e étage)
Billet : 20 \$ • 514.872.3828

Date à confirmer

CSMB - Cours gratuits pour aînés
Chercher l'information sur Internet • Sudoku, jeux de mémoire, scrabble, etc. • Culture pour tous et 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

2016

Dernière chance pour vous inscrire!

BOTTIN OR • Ressources pour les aînés

Sud-Ouest • Verdun • Ile 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

Début lundi 4 janvier 2016

Activité physique en groupe pour aînés
Lundi et jeudi de 9h30 à 10h30
Centre d'Autonomie Fonctionnelle
5260 rue de Verdun • mcouture@physergo.com
514.766.1696, poste 248
160 \$ inscription pour 16 cours en 8 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

PAROLE DE SAGE... à méditer d'un centenaire

Avoir su que j'aurais vécu aussi longtemps, j'aurais fait plus attention à ma santé quand j'étais plus jeune à 85 ans.

ça s'est passé

Écrit par : Roger Cadieux le mercredi 7 octobre 2015

2^e Virée Gastronomique

Plaisirs santé des Aînés

La virée a permis à six aînés choisis au hasard d'avoir une journée inoubliable comme dans le bon vieux temps. Fleurs à la boutonnière une gracieuseté du fleuriste « Le Floret », nos gais lurons ont été reçus chez Familiprix Clinique pour recevoir une trousse santé et mieux connaître le nouveau concept développé par nos partenaires Samir Bouras et Spiros Fengos.



Grâce à la courtoisie du Groupe Gravel, deux chauffeurs Jean Desmarais et François Bernier nous transportaient en limousine pour la journée. Un thé musical a permis d'entendre un concert avec les résidents du Sommet de la Rive.



Nos aînés ont eu droit à un bel accueil de Nicole Chamard avec cadeaux personnalisés et séance de maquillage chez Pharmaprix à l'Île des Sœurs.

L'apéro-champagne a permis de découvrir la belle Résidence Symphonie nouvellement acquise par le Réseau Sélection.

Enfin l'excellent souper gastronomique chez Ambiance IDS du propriétaire Luc Maurice terminait le périple.



En décembre 2015, nous réaliserons un Info flash spécial sur cette belle tradition bien chère à nos aînés.

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