

Vous désirez recevoir l'InfoFlash par courriel?  
C'est gratuit! Inscrivez-vous à [secretariat@csasov.com](mailto:secretariat@csasov.com)

Ce projet est financé par le gouvernement du Canada.



## Saviez-vous que ?

### La Station – Centre Intergénérationnel

Le Centre intergénérationnel de l'Île-des-Sœurs, La Station se veut un lieu unique où adolescents et aînés ont le privilège de cohabiter pour quelques heures de loisirs communautaires, sportifs et culturels.

La Station est bâtie dans les murs de l'ancienne station-service Esso située au 201, rue Berlioz. Cet édifice, statué patrimonial, a été conçu par l'architecte de renommée mondiale Mies van der Rohe.

Toutes les personnes de toutes générations sont invités à participer aux projets et activités en réponse à leurs intérêts. La Station se vit selon l'approche du pour-par-avec les jeunes et les aînés de Verdun.

## TRUCS & ASTUCES

10 clés du vieillissement heureux suite (6 à 10):

6. Je garde contact avec mon **entourage**.
  7. Je nourris mon **âme**.
  8. Je me libère de mes mauvaises **habitudes**.
  9. Je préserve mon **autonomie**.
  10. Je cultive avec soin mes zones de **bonheur**.
- ... Voir (1 à 5) au précédent InfoFlash

## une ressource à découvrir



### Qui sommes-nous ?

Action Prévention Verdun (APV) est mandataire d'un centre communautaire intergénérationnel La Station, et du programme montréalais en sécurité urbaine, Tandem. Nous disposons également d'un programme de travail de milieu pour aînés à Verdun.

Action Prévention Verdun est le porteur de la démarche Voisins Solidaires au nom de l'arrondissement de Verdun qui favorise le bon voisinage et l'entraide notamment envers les aînés.

### Notre mission :

APV mène des actions en développement social, et lutte contre les causes profondes de la criminalité et de la victimisation, favorisant ainsi le bien-être de toute la communauté.

### Nos objectifs :

- Assurer et soutenir le développement, la planification et la gestion de programmes de sécurité et de bien-être destinés à la population verdunoise, (*enfants, adolescents, emmes, aînés ou autres*) répondant aux besoins et aux préoccupations de la communauté dans une optique de développement social et d'implication communautaire
- Favoriser l'implication et la prise en charge par les citoyens pour une communauté plus sécuritaire.

### Nos services :

#### Visites à domicile

Sur rendez-vous, nous nous rendons à votre domicile afin d'en évaluer la sécurité contre les vols ainsi que les incendies. Nous émettons alors, en votre compagnie, des pistes de recommandation afin de vous permettre d'être plus en sécurité, chez vous.

### Marches exploratoires

Nous nous rendons sur des lieux au sein de l'espace public verdunois que vous évitez de fréquenter – trop isolé, pas assez éclairé, malpropre, non sécuritaire... Tous les prétextes sont bons ! Avec vous, nous mettons des mots sur vos inquiétudes et nous rédigeons un rapport avec photos pour ensuite acheminer des recommandations aux instances appropriées (*arrondissement, police, STM, etc.*).

### Ateliers

Nous nous déplaçons d'organisme en organisme pour offrir des ateliers portant sur la sécurité, au sens large : dans les transports, à la maison, sur Internet, prévention des abus chez les personnes âgées, prévention de la fraude et du vol d'identité, cyberintimidation, etc. Nous nous adaptons à vos besoins en créant du contenu sur mesure !

### Accompagnement dans vos démarches

Notre travailleur de milieu pour aînés se déplace partout à Verdun – sur la rue, dans les parcs, dans les restaurants, et même chez vous ! – pour vous rencontrer et vous aider dans vos démarches quotidiennes. Il est disponible pour vous écouter, vous offrir des conseils, vous accompagner à des rendez-vous, ou simplement pour briser la monotonie quotidienne en allant prendre un bon café !

Services gratuits, confidentiels et cela n'engage à rien.

### Nous joindre :

#### Action Prévention Verdun

Bureau : **514.769.8079** • Travail de milieu : 514.949.1011  
3993 rue Wellington, Verdun H4G 1E9  
[info@actionpreventionverdun.org](mailto:info@actionpreventionverdun.org)

## agenda au service des aînés du Sud-Ouest • Verdun

**Du lundi au vendredi** [actionpreventionverdun.org](http://actionpreventionverdun.org)

### Activités sportives ou culturelles

Favorisant le rapprochement entre générations

#### Centre de loisirs La Station

201 rue Berlioz, Île-des-Sœurs

Inscription au 514.766.4301

**20 \$** • Membership annuel

**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](mailto:mcouture@physergo.com)

514.766.1696, poste 248

**160 \$** inscription pour 16 cours en 8 semaines

**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

**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

**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

**Le Bottin OR 2016 des aînés**

**Disponible**

**dès le 15 décembre 2015**

Vous faites partie d'un regroupement d'aînés, appelez-nous !

Afin que votre groupe le distribue à vos membres.

**Gratuit**

514.419.2929, poste 403



## PAROLE DE SAGE... à méditer de Jack Kerouac

Rien derrière et tout devant, comme toujours sur la route.

## ça s'est passé

Écrit par : Dr Roger Cadieux

le jeudi 19 novembre 2015

### C'est une première!

Ce jeudi, j'ai eu l'occasion d'assister au dernier cours d'initiation à l'informatique pour les aînés.

Cette activité gratuite est offerte dans le cadre du projet du Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun par la section de l'Éducation aux Adultes de la Commission Scolaire Marguerite-Bourgeoys.

Une première cohorte de 18 aînés suivent une session relativement intensive à raison de 2 cours par semaine d'une durée de 3 heures.



Un grand merci à Madame Yolande Vanier directrice du Centre d'Éducation aux Adultes Champlain de la Commission Scolaire Marguerite-Bourgeoys pour la mise en place de ce projet pilote.

De nouvelles séries débiteront en janvier 2016. Dites-le à vos amis.  
C'est un projet extraordinaire de socialisation et de stimulation intellectuelle.

## 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 Hébert 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