

Vous désirez recevoir l'Infoflash par courriel?
C'est gratuit! Inscrivez-vous à secretariat@csasov.com

Ce projet est financé par le gouvernement du Canada.



saviez-vous que ?

Le BOTTIN OR pour les aînés est disponible

Passer prendre votre copie!
C'est gratuit

5260 rue de Verdun
Demandez
Sylvie Gourdeau
ou Patrick Campeau

514.419.2929, poste 403



TRUCS & ASTUCES

Pour diminuer le taux de sucre dans votre sang, faites de l'exercice.
En effet, les muscles ont besoin de beaucoup de sucre pour fonctionner.
Samir Bouras, pharmacien **Familiprix**, rue de Verdun.

une ressource à découvrir

Club de l'Âge d'Or St-Zotique

Qui sommes-nous ?

En activité depuis plus de 45 ans, l'Âge d'Or St-Zotique de Montréal regroupe environ 150 membres qui ont pour principale caractéristique d'aimer la danse. Il y a plusieurs années, l'Âge d'Or Ste-Clothilde et St-Zotique se sont regroupés.

Notre mission :

Constituer pour les membres la deuxième famille. Notre plus belle récompense, commente la présidente Denise Lavigne, est d'entendre un commentaire comme celui-ci : « On aime ça aller à St-Zotique parce que c'est spécial ». C'est ça qu'on veut : faire une différence dans la vie de nos membres.

Nos valeurs :

Nous recherchons des membres qui ont la joie de vivre et qui veulent participer aux activités. Être sociable et aimer bouger sont deux qualités qui nous définissent.

Nos activités :

Mercredi après-midi : cours de danse en ligne

Vendredi soir 17 h 30 : souper
19 h 30 : danse, musicien et lunch en fin soirée

Une fois par mois : soirée thématique. 22 \$. Prière de réserver

Octobre : Halloween
Novembre : Country
Décembre : Noël
Janvier : Sex on the Beach
Février : St-Valentin
Mars : Cabane à sucre
Avril : De Noir et Blanc habillés
Mai : Père et Mère. (Méchoui)
Juin à septembre : pas de souper

1^{er} lundi de chaque mois :
dîner anniversaire suivi du bingo.

Salle de billard disponible tous les jours pour les membres (2 tables de snooker) : 25 \$ par an.

Territoire desservi :

Nous accueillons toutes les personnes qui se joignent à nous.

Conditions :

Le coût pour être membre est de 8 \$ par année.
Chaque participation aux activités coûte 8 \$ (25\$ par année pour le billard)

Nous joindre :

Club de l'Âge d'Or St-Zotique

Bureau : 514.939.8033

75, square Sir George-Étienne-Cartier
Montréal (Québec) H4C 3A1

La rue longe le parc qui se trouve au Sud de l'Église St-Zotique sur la rue Notre-Dame Ouest

Pour informations : Denise Lavigne, présidente
deniselavigne@bell.net

Métro : Lionel-Groulx puis autobus 191

agenda au service des aînés du Sud-Ouest • Verdun

Vendredi 11 mars à 17 h 30 • SOUPER
Cabane à sucre et danse
Club de l'Âge d'Or St-Zotique
Traiteur : Cabane à sucre mobile
« Chalet du ruisseau »
Information : Denise Lavigne • 514.939.8033
22 \$ Prière de réserver

Vendredi 18 mars • DÎNER
Cabane à sucre Constantin
Animation • Danse • Produits d'érable
Club de l'Âge d'Or Saint-Henri
Information : Micheline Mondor
514.762.0353
30 \$ • Autobus et dîner

Date à confirmer
Comment gérer vos photos numériques
Périodes de 3 h, 2 fois semaine
Jours et heures selon la demande du groupe
Centre d'éducation des adultes Champlain
Places disponibles : 18 à 24 participants
Gratuit • 514.419.2929, poste 408

Jeudi 17 mars à 19h • Honoré Beaugrand :
homme d'épée et homme de plume
Conférencier : Jean-Philippe Warren
Centre Culturel de Verdun
5955 rue Bannantyne, Verdun (Qc) H4H 1H6
514.765.7174 • shgv1@hotmail.com
Gratuit pour les membres • \$ non membres

Vendredi 18 mars • SOUPER
Cabane à sucre Constantin • Pour tous
Centre Communautaire des Aînés de Verdun
Départ 15 h 45 – Centre Marcel Giroux
Information : Lucette Thibodeau • 514.765.7161
40 \$ tout inclus (repas, pourboires, voyageant)

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 404

PAROLE DE SAGE... à méditer

« Celui qui a une personne aînée dans sa maison, acquiert beaucoup de sagesse. »

Proverbe africain

ça s'est passé

Écrit par : Denise Lavigne le 22 janvier et le 24 février 2016



Soirée thématique Sex on the Beach

« On ne peut pas aller dans le sud, on amène le sud dans le Sud-Ouest de Montréal. »

3 présidentes en Or

Lise Plante, Saint-Henri • Denise Lavigne, St-Zotique • Claudette Dubé, St-Paul



Une partie du groupe de cours de danse en ligne

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