

À CONSERVER

LE **BOTTIN** OR^{MC}

2016

RESSOURCES POUR LES AÎNÉS 55 ANS ET PLUS

SUD-OUEST

VERDUN

ILE DES SŒURS



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

514.419.2929 • csasov.com • info@csasov.com

Une réalisation du Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun

LE GROUPE MAURICE
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT

PARTIR À LA RETRAITE, C'EST RÉUSSIR SON ENTRÉE!

—
À L'ENTRÉE
DE L'ÎLE DES SŒURS.



VENEZ NOUS VISITER !
514 768-2888 | ambianceilesdessoeurs.com

 **AMBIANCE**
ÎLE DES SŒURS



Un mot du président

Le Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun est fier de contribuer à la publication du Bottin OR 2016. Ce bottin se veut une source d'informations utiles aux très nombreux aînés des territoires des arrondissements Sud-Ouest et Verdun.

Le terme aîné est difficile à définir mais selon divers organismes, on vise globalement la clientèle des 55 à 60 ou plus.

Le Bottin OR comporte 2 index pour faciliter son utilisation :

- En page 4 un index concernant des informations utiles et pertinentes pour divers sujets concernant les aînés
- En page 58 un index pour mieux identifier de nombreux fournisseurs de services pour les aînés

En pages 32-33 un tableau synthèse des nombreux services disponibles au Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun grâce à des ententes avec ses partenaires.

Ce bottin est distribué gratuitement d'une façon personnalisée dans les diverses organisations qui ont pour mission de desservir ou pour le moins de côtoyer les aînés sur une base régulière.

Cette première édition 2016 a été rendue disponible grâce à la participation financière de nombreux commanditaires.

Vous souhaitez pour la 2^e édition 2017 des améliorations et / ou des informations pertinentes aux aînés, faites nous le savoir.

Conserver le Bottin OR qui se veut un outil d'informations susceptibles de vous aider à mieux préserver votre autonomie et faciliter votre maintien en milieu naturel de vie dans des conditions les plus optimales possibles.



*Roger Cadieux M.D. CSPQ Santé communautaire
Président*

Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun

Réalisation
Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun

Production
Forum économique de Verdun

Coordination du projet et rédaction des textes
Roger Cadieux

Coordination et conception de l'infographie
Sylvie Gourdeau

Infographie
Patrick Campeau

Vente publicitaire
René-Jacques Ratthé
Pierre Rousseau

Vérification
Gabrielle Lafontaine
Kathleen Pitt

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*

Index

Bons à savoir et informations

PAGE

Culture

Concerts et Ateliers d'ART27

Finance

Abri fiscal, si vous vendez votre maison55

Allocation logement23

Crédits d'impôt à ne pas oublier38

Déclarations d'impôt38

Habitation

Adaptation du domicile.....22

Changement d'adresse57

Résiliation de bail par le locataire44

Vive les listes.....7

Information

InfoFlash.....49

La connaissance de l'Internet.....25

Numéros utiles.....42

Offre de services des partenaires du CSA.....32, 33

Références utiles.....34, 35

Sigles et acronymes.....5

Juridique

Contrat d'arrangement préalable de service funéraire18

Mandat en prévision de l'incapacité9

Préparation ou modification d'un testament56

Santé

Accès à votre dossier médical.....53

Besoin de conseil pour problème de santé6

Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun.....30, 31

Cliniques médicales et CLSC services médicaux.....40

Le ménage de sa pharmacie.....12

Problèmes d'audition50

Services optométriques.....11

Soutien à domicile CLSC14

Vous êtes proche aidant?.....13

Sécurité

Appel à la vigilance • Arnaque téléphonique.....52

Centre antifraude du Canada39

Détecteur de fumée.....21

Fraude informatique.....24

Perte ou vol de votre portefeuille39

Transport

Conduite automobile sécuritaire.....10

Transport adapté51

Transport ambulancier.....28

Vignette pour personne handicapée.....17

SIGLES ET ACRONYMES

Les sigles se prononcent lettre par lettre, et les acronymes se prononcent comme un nom.

AMF	Autorité des marchés financiers
ART	Artistes réalistes des terrasses • voir p.63
AVC	Accident vasculaire cérébral
CELI	Compte d'épargne libre d'impôt
CFJC	Centre de formation du Jardin du citoyen • voir p.50
CHSLD	Centre d'hébergement de soins de longue durée
CIUSSS	Centre intégré universitaire de santé et des services sociaux • voir p.64
CLSC	Centre local de services communautaires • voir p.22, 40
CPG	Certificat de placement garanti
CRI	Compte de retraite immobilisé
CRIUGM	Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal
CSASOV	Centre de santé des aînés Sud-Ouest • Verdun • voir p.30, 31, 32, 33
CSMB	Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys • voir p.25, 32, 33
FERR	Fonds enregistré de revenu de retraite
FEV	Forum économique de Verdun
FRV	Fonds de rente viagère
GASO	Groupe des aidants du Sud-Ouest • voir p.13
IRSC	Instituts de recherche en santé du Canada • voir p.64
IV	Institut du vieillissement • voir p.64
LEADER	Laboratoire d'Étude sur l'Anxiété et la Dépression gÉriatrique • voir p.41
MAF	Montant pour aidants familiaux
OCDE	Organisation de coopération et de développement économique
OEC	Obligation épargne du Canada
PIB	Produit intérieur brut
PSV	Programme de la sécurité de vieillesse
RCR	Revenu complémentaire de retraite
REER	Régime enregistré d'épargne-retraite
ROPASOM	Regroupement des organismes pour aînés du Sud-Ouest de Montréal
RPC	Régime de pensions du Canada • voir p.57
RRQ	Régime des rentes du Québec
RVER	Régime volontaire épargne retraite
SAAQ	Société de l'assurance automobile du Québec • voir p.10, 17, 39
SIRTA	Système d'informations et de réservation de transport adapté • voir p.51
SQCA	Service québécois de changement d'adresse • voir p.57
SRG	Supplément de revenu garanti
STM	Société de transport de Montréal • voir p.51
SV	Sécurité de la vieillesse
TPS	Taxe sur les produits et services
TVQ	Taxe de vente du Québec
UTRF	Unité transitoire de récupération fonctionnelle

voir page 35 pour d'autres sigles et acronymes avec références



DENTUROLOGISTES
Groupe Qualident

DES SOINS DE QUALITÉ
SERVICE À DOMICILE
ET EN CLINIQUE

15%
D'ESCOMPTE
SUR MENTION
DE CETTE
ANNONCE



CONSULTATION GRATUITE
SERVICES DE DENTUROLOGIE À DOMICILE
POUR LES AÎNÉS À MOBILITÉ RÉDUITE
CONFECTION ET RÉPARATION DE
PROTHÈSES DENTAIRES

PARTENAIRE
DU



QUALIDENT.CA@GMAIL.COM
GROUPEQUALIDENT.CA

CLINIQUE DE DENTUROLOGIE
3988 RUE WELLINGTON, BUREAU 5
VERDUN (QUÉBEC) H4G 1V3
(ENTRE HICKSON ET DE L'ÉGLISE)

514 768-1082
514 739-4501

BON À SAVOIR DU CENTRE DE SANTÉ

POUR LES AÎNÉS

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

Des privilèges pour les aînés chez des partenaires.



42 saveurs de chocolats fins
chocolat sans sucre haut de gamme
gâteau sur mesure (à partir de 3 personnes)
gâteau sans lactose, sans oeufs, sans gluten (commande spéciale)
chocolat chaud maison, caramels, pâtes de fruits, sucres d'orge, tartinades.



LES CHOCOLATS D'ÉMILIE
3954, RUE WELLINGTON, VERDUN

LESCHOCOLATSDÉMILIE 
LESCHOCOLATSDÉMILIE.COM
(514) 439-3530



BON À SAVOIR POUR LES AÎNÉS

Vive les listes

Le site Trucmaison.com/demenagement établit des listes très utiles concernant les différentes étapes d'un déménagement.

On y trouve, entre autres, tous les conseils pour l'étape de l'emballage, à commencer deux ou trois semaines avant de partir avec les objets inutiles à ce moment-là, tels que :

- vêtements d'hiver
- livres
- objets décoratifs.



EN CONSTRUCTION

evolos
Le style - Le site - Le spa

QUARTIER POINTE NORD
L'Île-des-Sœurs

DÉCOUVREZ LE NOUVEAU VILLAGE URBAIN DE L'ÎLE-DES-SŒURS!

CONDOS RIVERAINS
À 5 MINUTES DU CENTRE-VILLE
À PARTIR DE 241 000 \$

121, ch. de la Pointe-Nord,
L'Île-des-Sœurs / 514.612.3388
EVOLOS.CA



Familiprix clinique

HEURES D'OUVERTURE
Lundi au vendredi: 9h à 19h • Samedi: 9h à 17h

SERVICE D'INFIRMIÈRE

*Service de livraison gratuit **
*Détails en pharmacie

SUIVEZ-NOUS   

5111, rue de Verdun, Verdun • 514 324-5111
4156, rue Wellington, Verdun • 438 383-4567

PARTENAIRE DU 



NOTAIRE



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

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

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

M^e François Loiselle

Notaire depuis 1976 • 40^e année à votre service

**Cessionnaire des Greffes et des dossiers de
M^e Paule Mackay**

Déménagé au

M^e Julien S. Mackey • M^e Rodolphe Mackay

4950, rue de Verdun, Verdun (Québec) H4G 1N3

514.761.5596 meloiselle@videotron.ca notairefoiselle.com



BON À SAVOIR POUR LES AÎNÉS

Mandat en prévision de l'incapacité

En prévision de votre perte d'autonomie, si vous voulez que quelqu'un en qui vous avez confiance s'occupe de vous on peut donner un mandat (procuration). Le mandat d'incapacité est un document dans lequel une personne majeure et saine d'esprit confie à une autre personne le soin de s'occuper d'elle et de ses biens lorsqu'elle n'en sera plus capable, en raison de la vieillesse, d'un accident ou d'une maladie.

Chambre des notaires du Québec: 514.879.1793 ou 514.873.4074

Information juridique d'informelle: 1 877 443.8221 • informelle.osbl.ca

Barreau du Québec: 514.954.3411 • curateur.gouv.qc.ca

Ou consultez votre notaire.

Des professionnels à consulter.

LES PNEUS DENIS TREMBLAY INC.



- Réparation
- Installation
- Équilibrage électronique
- Mécanique générale

Pneus neufs et usagés
Pneus mécanique

ENTREPOSAGE DE PNEUS

3837 rue Bannantyne, Verdun (Québec) H4G 1B7

T. 514.762.4446

514.762.4448 / 514.761.5038

lespneusdenistremblay@hotmail.com



BON À SAVOIR POUR LES AÎNÉS

Conduite d'automobile sécuritaire

La conduite d'un véhicule exige une bonne santé physique et mentale. Certaines conditions s'appliquent selon le type de permis de conduire et selon l'âge

Pour le titulaire d'un permis de classe 5, 6A, 6B, 6C, 6D ou 8

- Formulaire rapport d'examen médical et visuel
- À l'âge de 75 et 80 ans
- Tous les 2 ans par la suite (*ou plus souvent si exigé*)

Dans tous les cas, la Société d'assurance automobile du Québec (SAAQ) vous fera parvenir les formulaires requis.

1 800 561.2858 (*sans frais*) • saaq.gouv.qc.ca

Des privilèges pour les aînés chez des partenaires.

10



Paola Barakat

Une opticienne d'action à votre service !

Examen de la vue - Ajustement de lunettes - Réparation

**Téléphonez-nous
514.766.2181**

Heures d'ouverture

<i>Lundi au mercredi</i>	<i>10 h à 18 h</i>
<i>Jeudi</i>	<i>10 h à 20 h</i>
<i>Vendredi</i>	<i>10 h à 18 h</i>
<i>Samedi</i>	<i>11 h à 17 h</i>
<i>Dimanche</i>	<i>Fermé</i>

4136 rue Wellington, Verdun (Québec) H4G 1V7
F. 514.769.5491 • infobarakat@gmail.com
lunetteriebarakat.com



BON À SAVOIR POUR LES AÎNÉS

SERVICES OPTOMÉTRIQUES

Un aîné peut consulter pour :

- passer un examen complet de la vision
- être traité pour une affection oculaire
- obtenir une prescription de lunettes ou de lentilles

L'aîné doit être :

- assuré par le régime d'assurance maladie du Québec
- âgé de 65 ans ou plus
- âgé de 60 à 64 ans et être prestataire d'une allocation de conjoint depuis au moins 12 mois consécutifs

Certains services sont payés par la Régie de l'assurance maladie du Québec, pour plus d'information : 514.864.3411 • ramq.gouv.qc.ca



Jean Coutu

4 succursales pour mieux vous servir

Gino Consolante et Raffaele Delli Colli, pharmaciens propriétaires

4061 rue Wellington, Verdun
514.761.4591

- Centre orthopédique complet
Conseillère sur place 514.761.6355
- Naturopathe
- Prise de tension artérielle (pression)
- Service de mise en piluliers

6525 boulevard Monk, Ville-Émard
514.769.3848

- Service infirmière
- Prélèvement sanguin
- Vaccination santé voyage
- Tension artérielle MATA 24 hres
- Service de mise en piluliers

G. Consolante, R. Delli Colli, M. Caron et M. Loranger, pharmaciens propriétaires

5100 rue de Verdun, Verdun
514.766.2222

- Service infirmière, soin de plaies,
injection de médicaments
- Prélèvement sanguin
- Vaccination santé voyage
- Service de mise en piluliers

4475 rue Bannantyne, Verdun
514.768.6615

- Prise de tension artérielle (pression)
- Location de béquilles,
marchettes et chaises roulantes
- Service de mise en piluliers

Jean Coutu... complice de votre santé



BON À SAVOIR 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



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
- Proches aidants
- Ateliers thématiques
- Conférences
- Soutien individuel, etc.

PARTENAIRE
DU



achim.ca

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

Contactez-nous au 514.362.7221 | direction@achim.ca

BON À SAVOIR DU CENTRE DE SANTÉ

POUR LES AÎNÉS

VOUS ÊTES PROCHE AIDANT ?

Vous pouvez obtenir de l'aide!

ACHIM • *Ville-Émard, Côte St-Paul, St-Henri*
2381 de Biencourt, bureau 118 de 8 h à 16 h
5940 boulevard Monk, bureau 118 de 16 h à 21 h
438.497.0123 • responsable.apa@achim.ca

GASO • *LaSalle, Verdun, Île des Sœurs*
514.564.3061 • groupedesaidantsdusudouest@videotron.ca

Appelez sans tarder!

Des milieux de vie adaptés aux aînés.

PHARMAPRIX

Cyrille Lugassy et Michel Lapalme

Nos services pour les aînés

20 % tous les jeudis *

10 % tous les jours*
avec la carte optimum

Vaccination contre la grippe

* Certaines conditions s'appliquent

5987, rue de Verdun
Verdun (Québec) H4H 1M6
T. 514.769.8566 • F. 514.769.7230
fphx1885@pharmaprix.ca

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi 8 h à 22 h
Samedi 9 h à 21 h
Dimanche 9 h à 21 h

Nos services pour les aînés

Location de machine
de pression 24 h

MAPA

55, rue de l'église
Verdun (Québec) H4G 3E7
T. 514.768.1119 • F. 514.768.9669
fphx3038@pharmaprix.ca

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi 8 h à 22 h
Samedi 9 h à 21 h
Dimanche Fermé

pharmaprix.ca



BON À SAVOIR POUR LES AÎNÉS

SOUTIEN À DOMICILE

CENTRES LOCAUX DE SERVICES COMMUNAUTAIRES

- Services infirmiers, psychosociaux, de réadaptation de base, de nutrition et médicaux
- Service d'aide aux soins d'hygiène, à l'alimentation et aux tâches domestiques
- Services aux proches aidants de gardiennage, de répit, etc.

514.766.0546 CLSC Verdun, Ville-Émard / Côte St-Paul
514.937.9251 Clinique communautaire Pointe St-Charles
514.933.7541 CLSC St-Henri
811 CLSC régional

Des services de santé à utiliser.

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

PARTENAIRE DU



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

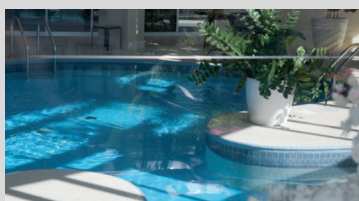
idsanté®
en mode mieux-être

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

PARTENAIRE DU



Pharmaprix Nicole Chamard

PHARMAPRIX 
Nicole Chamard

38 place du Commerce, Île des Sœurs (Qc) H3E 1T8
T. 514.762.6666 • F. 514.762.6553

nicolechamard4@gmail.com • pharmaprix.ca

Aux 65 ans et +: 10% tous les jours, le jeudi 20%, services de pilulier, prise de pression 24 heures, suivi INR coagulothérapie et plus encore...

PARTENAIRE du



Action Prévention Verdun

3993 rue Wellington
Verdun (Québec) H4G 1V6
T. 514.769.8079

info@actionpreventionverdun.org • actionpreventionverdun.org

Conseils en sécurité urbaine, accompagnement, écoute, activités de loisirs et communautaires.



Armée du Salut • The Salvation Army

6620 boulevard Monk, Montréal (Québec) H4G 1W5
T. 514.766.0314 • F. 514.766.3744 • *armedusalut.ca*

Culte dominical, divers programmes communautaires, aide aux immigrants et aux réfugiés.

Sunday service, various community programs, assistance to immigrants and refugees. «hablamos Espanol»



BON À SAVOIR POUR LES AÎNÉS

VIGNETTE pour personne handicapée

Pour l'obtention d'une vignette de stationnement

- Avoir un handicap ou une perte d'autonomie qui risque de compromettre sa santé et sa sécurité dans ses déplacements
- Compléter le formulaire exigé
- Fournir une évaluation démontrant une incapacité d'une durée d'au moins 6 mois
- La vignette est valide 5 ans et il y a des frais

Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)
514.873.7620 • *saaq.gouv.qc.ca*

Des services aux aînés adaptés à vos besoins.

Les résidences funéraires

*Laurent
Thériault*



Daniel Thériault, directeur général

Services offerts :

- Pré-arrangement
- Inhumation
- Crémation
- Soutien aux familles
- Service personnalisé à domicile
- Guide d'assistance disponible



Siège social :

510, rue de l'Église, Verdun
(Québec) H4G 2M4
daniel.theriault@sci-us.com

PARTENAIRE
DU



www.dignitequebec.com

514.769.3867

BON À SAVOIR DU CENTRE DE SANTÉ

POUR LES AÎNÉS

Contrat d'arrangement préalable de service funéraire et de sépulture

- Le Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun, travaille en étroite collaboration avec des résidences funéraires qui sont en mesure de mieux vous renseigner.
- Ces divers contrats sont protégés dans le cadre de l'Office de la protection du consommateur.
- Votre regroupement d'aînés désire en savoir davantage, contacter :

Le Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun
pour l'organisation d'un atelier sur le sujet.

Des partenaires à découvrir.

18

Pabemsom

Parents et amis du bien-être mental du Sud-Ouest de Montréal

881 rue de l'Église, Verdun (Québec) H4G 2N4

T. 514.368.4824 • informations@pabemsom.org • pabemsom.org

Soutien offert à l'entourage de personnes souffrant d'un problème de santé mentale: suivi individuel, groupe d'entraide, formation, vie associative, répit, etc.



Fondation de la Maison de l'Afrique

49 place du Soleil

Verdun (Québec) H3E 1P7

T. 514.678.4499 • F. 514.362.8199

info@maah.ca • villageafricain-maah.org

Inclusion sociale par la culture

Solidarité à l'africaine



Les Consultations Thérapeutiques Ginette Berthiaume M.Psy.Ed.M.S.S

1190 rue Beatty

Verdun (Québec) H4H 1Y1

T. 514.761.0146 • berthiaumeg@netscape.net

Travailleuse sociale et spécialiste en programme d'aide aux employés. Évaluation psychosociale pour mandat d'inaptitude.



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





Jacques Daoust

Député de Verdun

Parti libéral du Québec

Ministre de l'Économie, de l'Innovation et des Exportations

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

T. 514.766.7503 • F. 514.766.1136

ministre@economie.gouv.qc.ca



FamiliPrix

clinique

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi: 9h à 19h • Samedi: 9h à 17h

PRODUITS DE STOMIE

*Service de livraison gratuit **

SUIVEZ-NOUS



**Détails en pharmacie*

PARTENAIRE
DU



5111, rue de Verdun, Verdun • 514 324-5111

4156, rue Wellington, Verdun • 438 383-4567

Des services de santé à utiliser.

20



ACTUEL
SERVICES FUNÉRAIRES

serviceactuel.com

4500 rue de Verdun, Verdun (Québec) H4G 1M3

Heures d'ouverture
TOUS LES JOURS : de 9 h à 18 h

- Services funéraires personnalisés
- Pré-arrangements
- Salle d'exposition et de réception disponible.

CRÉMATION
en toute simplicité

687 \$

plus taxes, sans frais cachés



**Appelez-nous dès maintenant
pour vos arrangements.**

CONSULTATION GRATUITE À VOTRE DOMICILE OU AU BUREAU
COMPOSEZ SANS FRAIS **1 866.353.8387 | 24 h**



BON À SAVOIR POUR LES AÎNÉS

DÉTECTEUR DE FUMÉE

Votre meilleur ami en cas d'incendie.

La commercialisation du détecteur de fumée, au début des années 1980 fait passer le nombre de décès de 180 à 40 par année selon le ministère de la Sécurité publique.

Les pompiers vous le diront, il faut remplacer la pile de son détecteur de fumée lors des 2 changements d'heure.

C'est un entretien à ne pas négliger.

Source: Société d'habitation du Québec

Prévention : 514.872.3800

Éducation du Public: 514.872.4684

sim@ville.montréal.qc.ca

Zeste du monde

5997 rue de Verdun
Verdun (Québec) H4H 1M6
T. 514.761.0498 • F. 514.761.0480
info@zestedumonde.ca • zestedumonde.ca

Buffets froids, buffets chauds, boîtes à lunch, cocktails, BBQ et événements corporatifs.



Uniprix Davy Chhuon et Thu Thuy Tran

4470 rue Wellington
Verdun (Québec) H4G 1W5
T. 514.769.4597

ninja2155@yahoo.com • uniprix.com

Service de livraison, renouvellement de prescriptions en ligne, soins infirmiers, pilulier et 10% aux aînés sur certains produits



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

T. 514.272.4441

sasmad@diocesemontreal.org • diocesemontreal.org

Visites à domicile d'accompagnement spirituel et/ou de soutien religieux, écoute attentive, présence respectueuse et réconfortante. Gratuit et confidentiel.



PARTENAIRE



Mandala Spa Urbain

6255 Boulevard Monk, Montréal (Québec) H4E 3H8
T. 514.769.6789

info@mandalaspaurbain.com

mandalaspaurbain.com

10% de rabais pour les personnes âgées de 65 ans et plus, sur tous nos services! massage, esthétique, yoga et bien plus...



BON À SAVOIR POUR LES AÎNÉS

ADAPTATION DU DOMICILE

Ce programme a pour objectif de permettre sous certaines conditions à une personne handicapée d'accomplir ses activités quotidiennes et ainsi favoriser son maintien à domicile, nécessité: rapport d'un ergothérapeute.

Pour en connaître davantage CLSC, info santé 811
Société d'habitation du Québec, 1 800 463.4315

Des commerces amis des aînés à fréquenter.



Servirplus

Mon choix pour la vie.

POLYCLINIQUE
ÎLE-DES-SŒURS

2010 boul. René Lévesque
514.767.2683

CONSULTATIONS GÉNÉRALES

- + Avec et sans rendez-vous

AUTRES SERVICES

- + Consultation santé-voyage
- + Prélèvements
- + Vaccination
- + Soins infirmiers

**SOINS
À DOMICILE
AUSSI OFFERT**
450.467.7000
servirplus.qc.ca

CONSULTATIONS SPÉCIALISÉS

- | | | |
|--|---------------------------------------|--------------------------|
| + Allergologie | + Urologie | + Diététique / Nutrition |
| + Cardiologie | + O.R.L. | + Massothérapie |
| + Chirurgie générale | + Apnée du sommeil | + Ostéopathie |
| + Dermatologie | + Traitement des varices | + Acupuncture |
| + Endocrinologie | + Podiatrie et orthèse-prothèse | |
| + Gynécologie générale | + Physiothérapie générale et sportive | |
| + Gynécologie - Obstétrique
(échographie) | + Psychothérapie / Psychoéducation | |
| | + Orthophonie / Orthopédagogie | |

SANS RENDEZ-VOUS



Bonjour-santé
438.968.5993

LUNDI AU VENDREDI 8h à 17h
(selon la disponibilité des médecins)

AVEC RENDEZ-VOUS

LUNDI AU JEUDI 7h30 à 20h
VENDREDI 7h30 à 17h



BON À SAVOIR POUR LES AÎNÉS

ALLOCATION LOGEMENT

Vous pouvez bénéficier du programme Allocation logement si vous conservez une part trop importante de votre budget à vous loger et que vous êtes dans l'une des situations suivantes :

- Personne seule et âgée de plus de 51 ans
- En couple dont les 2 personnes ont plus de 51 ans

Pour plus de renseignements :
514.864.6299 • revenuquebec.ca

Des services médicaux de proximité.

Fondation de l'Hôpital de Verdun

4000, boul. Lasalle, bureau 5111
Verdun (Québec) H4G 2A3
T. 514.765.7302 • F. 514.765.7303

yvonne.dupont.chv@ssss.gouv.qc.ca • fondationhopitalverdun.com

Existe depuis 1979, acceptation des dons de legs testamentaire, des dons dédiés à des départements spécifique et divers, reçu d'impôt.



Restaurant McDonald's

4300 boulevard LaSalle
Verdun (Québec) H4G 2A8
514.767.7924 • mcdonalds.ca
pierre.brunet@post.mcdonalds.ca

*Parc Ronald, service-au-volant, McCafe, Wi-Fi gratuit.
Ouvert 24 heures et 7 jours semaine.*



Énergie Cardio Verdun

3841 rue Wellington
Verdun (Québec) H4G 1V1
514.769.5863

centre50@energiecardio.com • energiecardio.com

10% de rabais, 50% de notre clientèle sont des aînés.

Kinésiologue, professeur spécialisé en éducation physique.



Marché Tondreau

5589 rue de Verdun
Verdun (Québec) H4H 1L2
T. 514.761.0976

christiantondreau@hotmail.com • facebook.com/marchetondreau

Plats maisons préparés, commande téléphonique et livraison à domicile.



BON À SAVOIR POUR LES AÎNÉS

FRAUDE INFORMATIQUE: Programme Aîné - Avisé

Service gratuit: Séances d'informations riches en renseignements utiles adaptés aux aînés

Pour en savoir plus: 1 800 544.9058

Des commerces amis des aînés à fréquenter.

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

Cours pouvant être offerts au Centre d'éducation des adultes Champlain ou à votre lieu de résidence.



PARTENAIRE DU

INSCRIPTION, SERVICES ET HORAIRES

Communiquez avec le Centre de santé des aînés Sud-Ouest Verdun

514 419-2929, poste 401



La CONNAISSANCE de l'INTERNET, c'est la LIBERTÉ !

Début des cours vers la fin de janvier

2 cours de 3 heures par semaine

Internet pour débutants

Mardi et jeudi matin

Internet pour ceux qui connaissent clavier et souris

Lundi et mercredi matin

Traitement de photos

Pour envoyer, recevoir et monter un album photos

Lundi et mercredi après-midi

AJOUTEZ VOTRE NOM
À LA LISTE
DÈS MAINTENANT!
514.419.2929
poste 401

Autres cours, surveillez l'InfoFlash, pour le recevoir: infoflash@csasov.com



TOUS LES SERVICES RASSEMBLÉS SOUS UN MÊME TOIT

Arrangements préalables • Crémation et inhumation • Services funéraires
Chapelles • Salles de réception • Cimetière jardins • Columbarium
Jardins écologiques • Monuments personnalisés • Stationnements

17 salons funéraires et 3 cimetières à Montréal, Laval et St-Hubert

URGEL BOURGIE

ATHOS

Célébrez vos êtres chers.

1 866 856-7777

514 735-2025 | 24/7

www.urgelbourgie.com

ENTREPRISE
100%
QUÉBÉCOISE



FamiliPrix

clinique

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi: 9h à 19h • Samedi: 9h à 17h

PRODUITS ORTHOPÉDIQUES

*Service de livraison gratuit **

**Détails en pharmacie*

SUIVEZ-NOUS



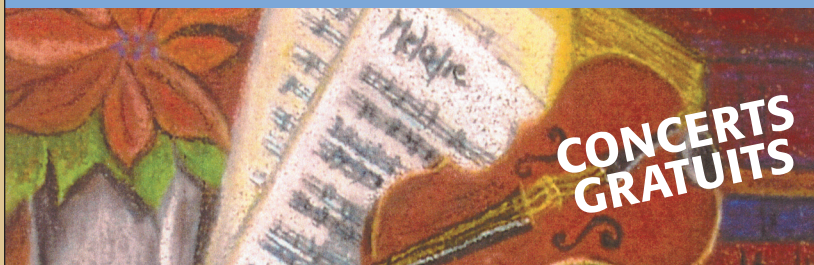
PARTENAIRE
DU



5111, rue de Verdun, Verdun • **514 324-5111**
4156, rue Wellington, Verdun • **438 383-4567**

Soirées culturelles

SAISON 2016



du 22 juin au 31 août
Église St-Thomas More

Les mercredis
de 19 h 30 à 20 h 30



PARTENAIRE
DU

Invitation spéciale aux aînés
de Verdun et du Sud-Ouest



BON À SAVOIR DU CENTRE DE SANTÉ

POUR LES AÎNÉS

ATELIERS D'ART avec des artistes du Groupe ART

- Série de 4 cours
- 4 à 9 personnes par cours
- Coût minime

Pour vous inscrire ou en savoir davantage :
Contacter René-Jacques Ratthé

Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun
514.419.2929 poste 406
rjratthe@csasov.com

Des soirées culturelles pour vous divertir.



Service de dépannage en informatique aux aînés et aux entreprises

- Support technique (*à distance et ou à domicile*) conseil en informatique et en réseautique
- Installation et configuration de réseaux, de logiciels et d'équipements
- Réparation d'ordinateurs et d'équipements de bureau
- Conception et mise à jour de sites Web
- Dépannage des problèmes de connexion à Internet fournie par Bell ou Vidéotron

PRIX AVANTAGEUX POUR LES AÎNÉS

CELLULAIRE • URGENCE

438.992.2608

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



BON À SAVOIR POUR LES AÎNÉS

TRANSPORT AMBULANCIER

Gratuité à certaines conditions

Pour être gratuit, le transport par ambulance doit être

- exigé par l'état de santé de la personne selon l'évaluation effectuée par le médecin traitant de l'établissement où elle a été transportée
- fait à partir d'une résidence ou d'un lieu public situés au Québec
- fait vers l'établissement du réseau de la santé et des services sociaux le plus près et le plus approprié pour fournir les soins requis, même si cet établissement est situé dans une autre région

Des informations à mieux connaître.



centre
santé
sourire

clinique
dentaire



- IMPLANTOLOGIE
- PARODONTIE
- ORTHODONTIE
- DENTISTERIE PÉDIATRIQUE

Également offerts :

- Couronnes
- Prothèses
- Facettes

INFORMEZ-VOUS !

Lorsqu'un plan de traitement est élaboré, le personnel du Centre Santé Sourire s'engage à vous fournir toutes les options clairement expliquées, vous permettant ainsi de prendre une décision éclairée sur les soins à donner.

Au plaisir de vous voir au Centre Santé Sourire !

5773 av. Bannantyne, Verdun
centresantesourire.com
514.767.4070

PARTENAIRE
DU





Le CSA est une organisation à but non lucratif de bienfaisance *OBNL* qui, avec des partenaires institutionnels, communautaires et de la société civile

(Commerçants, professionnels, etc.), développe des interventions

innovatrices pour :

- préserver et maintenir l'autonomie fonctionnelle des aînés
- permettre de demeurer en milieu naturel de vie dans de bonnes conditions.

ATELIERS d'ART



CONCERTS soirées musicales



Pierre Rousseau
prousseau@csasov.com

René-Jacques Ratthé
rjratthe@csasov.com

514.419.2929
csasov.com



ACTIVITÉS RÉALISÉES



CLINIQUES

de dépistage et vaccination



COURS d'informatique

CONFÉRENCES sur la santé



SERVICES OFFERTS PAR LES PARTENAIRES, voir pages 32 et 33

MISSION

Développer un Centre d'excellence en collaboration avec des partenaires de la communauté pour soutenir les aînés à demeurer des citoyens autonomes et impliqués dans leur communauté en tenant compte de leurs talents, de leurs capacités fonctionnelles et de leur disponibilité.

Clientèle

Le CSASOV vise une population d'aînés de 60 ans et plus résidents dans les arrondissements Sud-Ouest-Verdun. Le nombre en 2011 est de 26 805 aînés dont :

ARRONDISSEMENTS	du Sud-Ouest	de Verdun
FEMMES	7 320	8 120
HOMMES	5 515	5 850

Sources : Statistique Canada, recensement de 2011 et Ville de Montréal en juillet 2014

La perspective pour 2016 (Sud-Ouest-Verdun) : est de 32 000 aînés.

Moyens préconisés

- Faciliter des interventions de prévention et de soins en milieu naturel de vie
- Favoriser l'autogestion de la santé et des maladies chroniques avec le support des professionnels de la santé du milieu
- Prévenir le plus possible la perte d'autonomie
- Soutenir les aînés pour conserver des milieux de vie décents
- Prioriser des services de proximité
- Préconiser des moyens de socialisation et de stimulation intellectuelle

DEVENIR MEMBRE DU CSA

MEMBRES	RESSOURCES	COTISATIONS
Individuels	Aînés bénéficiaires (sans droit de vote)	Gratuit
	Aînés (avec droit de vote)	25 \$
Institutionnels	Regroupement aînés	150 \$
	Partenaires de services	500 \$
		+ don
Donateurs*	DIVERSES Bienfaiteurs	CATÉGORIES 5 000 \$ et plus

*reçus à des fins charitables

NUMÉRO DE BIENFAISANCE ENREGISTRÉ : 856231931RR0001

Le CSASOV, une ressource à découvrir.

OFFRE DE SERVICES DES PARTENAIRES ET DU CENTRE DE SANTÉ

PARTENAIRES	SERVICES OFFERTS
Centre de formation du Jardin du citoyen	Gazon - Déneigement - Réparation - Peinture - Nettoyage Installation d'appareils - Transport de meubles - Entretien
Clinique médicale Physergo du Sud-Ouest	Physiothérapie - Ergothérapie Clinique de vaccination (voyage, zona, etc.)
Familiprix Clinique Verdun Samir Bouras et Spiros Fengos	HTA DIABÈTE CHOLESTÉROL Conférences sur médication - Clinique de dépistage Vérification des prescriptions
Pharmaprix Nicole Chamard Île des Sœurs	HTA DIABÈTE CHOLESTÉROL Conférences sur médication - Clinique de dépistage Vérification des prescriptions
Groupe Qualident	Conférences sur la denturologie - Vérification de prothèse Nettoyage - blanchiment des dents
Programme Pair SERVICE TÉLÉPHONIQUE AUTOMATISÉ	Appel pour s'assurer que l'aîné abonné va bien Appel pour rappeler la prise de médicament
Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys	ÉDUCATION AUX ADULTES Informatique - Traitement de photos - Internet Culture - Théâtre, impro - Gardez la forme par le jeu
Groupe des Aidants du Sud-Ouest	Soutien aux proches aidants Conférences - Ateliers
CIUSSS Centre-Sud de-l'Île-de-Montréal	Soutien à domicile Vaccination - Médecin de famille
Familiprix Clinique Monk Danielle Hébert et Walid Khoder	Conférences sur médication Prises de sang et soins infirmiers
Centre d'autonomie fonctionnelle Gymnase	Kinésiologie - Neuroréadaptation Activité physique en groupe pour aînés
Résidences funéraires Laurent Thériault	Pré-arrangement - Service personnalisé à domicile Conférences et ateliers (planification funéraire)
Service d'accompagnement SASMAD spirituel des personnes malades ou âgées à domicile	Accompagnement spirituel et / ou religieux Visite d'amitié
Forum économique de Verdun	Concerts - Expositions - Recherche et développement InfoFlash - Le Bottin OR
Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun	AUTOGESTION DES MALADIES CHRONIQUES VIEILLISSEMENT ACTIF, ETC. Conférences sur la santé Jumelage des aînés (Ami - Ami) Évaluation des conditions d'habitation Les ateliers d'ART



◆ : ENDROITS OÙ A LIEU LES SERVICES

COÛTS		◆ : ENDROITS OÙ A LIEU LES SERVICES		
Rabais pour Aînés		AU CSA Centre Santé des Aînés	À VOTRE DOMICILE	CHEZ LE PARTENAIRE
\$			◆	
\$			◆	
\$		◆	◆	◆
\$		◆		◆
Gratuit		◆		◆
Gratuit		◆	◆	◆
Gratuit		◆		◆
Gratuit		◆	◆	◆
Gratuit		◆		◆
\$				◆
Gratuit		Inscription ↻	◆	
Gratuit		Inscription ↻	◆	
Gratuit		◆		◆
Gratuit		◆		◆
Gratuit		◆		◆
Gratuit		◆		◆
Gratuit			◆	
Gratuit				◆
Gratuit		◆	◆	
\$				◆
\$		◆		
\$		◆		
\$			◆	◆
Gratuit		◆		◆
Gratuit			◆	
Gratuit			◆	
Gratuit		◆		◆
Gratuit		◆		
Gratuit		◆		◆
Gratuit		◆		◆
\$			◆	
\$		◆		◆

RÉFÉRENCES UTILES

ACHIM Alternatives communautaires d'habitation et d'intervention de milieu
2381 de Biencourt, bureau 118 • 5940 Boulevard Monk
438.497.0123 • responsable.apa@achim.ca

AEPC Association des établissements privés conventionnés
1076 rue de Bleury, bureau 200, Montréal
514.499.3630 • aepc.qc.ca

AQDR Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées
1620 avenue de la Salle, bureau 10, Montréal
514.935.1551 • aqdr.org

OPHQ Office des personnes handicapés du Québec
1 800 567.1465 • info@ophq.gouv.qc.ca
ophq.gouv.qc.ca

PABEMSOM Parents et amis du bien-être mental du Sud-Ouest de Montréal
881 rue de l'Église, Verdun (Québec) H4G 2N4
514.368.4824 • informations@pabemsom.org
pabemsom.org

RAMQ Régie de l'assurance maladie du Québec
425 boul. de Maisonneuve Ouest, 3^e étage, bur. 301, Montréal
514.864.3411 • ramq.gouv.qc.ca

RBV Réseau bénévole de Verdun
3215 boulevard LaSalle, Verdun (Québec) H4G 1Z1
514.761.1773
reseau-benevoles-verdun.org

ROPASOM Regroupement des organismes pour aînés du Sud-Ouest de Montréal
5335, rue Notre-Dame Ouest, bureau 103 Mtl (Qc) H4C 3L3
514.937.4798 • ropasom.wordpress.com

RQRA Regroupement québécois des résidences pour aînés
10794 rue Lajeunesse, bureau 100, Montréal
514.526.3777 • 1 888 440.3777 • rqra.qc.ca

SASMAD Service d'accompagnement spirituel de personnes malades ou âgées à domicile
514.272.4441 • sasmad@diocesemontreal.org
diocesemontreal.org

[voir page 5 pour d'autres définitions de sigles et d'acronymes](#)

Aide juridique de Montréal

4250 rue Wellington, Verdun (Québec) H4G 1W2
514.864.9437

Association des popotes roulantes

514.937.4798

Centre des femmes de Verdun

4080 rue Wellington, bureau 203, Verdun (Québec) H4G 1V9
514.767.0384

Curateur public du Québec

514.873.4074

Jeu: aide et référence

514.527.0140 • jeu-aidereference.qc.ca

Ligne aide abus aînés

514.489.ABUS (2287) • 1 888 489.2287
maltraitanceaines.gouv.qc.ca

Ligne références-aînés

514.527.0007

Office de la protection du consommateur

5199 rue Sherbrooke Est, aile A, bureau 3671, Montréal
514.253.6556 • opc.gouv.qc.ca

Protecteur du citoyen

1080 côte du Beaver Hall, 10^e étage, bureau 1000, Montréal
514.873.2032 ou 1 800 463.5070 • protecteurducitoyen.qc.ca

Régie du logement

5199 rue Sherbrooke Est, bureau 2360, Montréal
514.873.2245 ou 1 800 683.2245 • rdl.gouv.qc.ca

Service téléphonique d'écoute

P. 215, succursale R, Montréal (Québec) H2S 3K9
514.278.2130 • deprimesanonymes.org

Visavie Service gratuit: habitation et hébergement

514.383.6826 • 1 888 847.2843 • visavie.com

SIMPLE, RAPIDE ET FAIT ENTRE PROFESSIONNELS

- Nous effectuons le transfert de vos ordonnances pour vous
- Vous n'avez pas besoin d'une nouvelle ordonnance
- Vous n'avez pas à aviser votre ancienne pharmacie

*Certaines conditions s'appliquent.
Informez-vous auprès d'un pharmacien*



SAMIR BOURAS ET SPIROS FENGOS
PHARMACIENS PROPRIÉTAIRES



Familiprix

clinique

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi: 9h à 19h • Samedi: 9h à 17h

SUIVEZ-NOUS



*Service de livraison gratuit **

**Détails en pharmacie*

5111, rue de Verdun, Verdun • **514 324-5111**

4156, rue Wellington, Verdun • **438 383-4567**

PARTENAIRE DU





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 _____

Crédits d'impôt à ne pas oublier

Les personnes de 70 ans et plus qui résident au Québec peuvent bénéficier d'un crédit d'impôt pour dépenses faites afin d'obtenir certains services d'aide à domicile (*préparation de repas, entretien ménager, soins infirmiers, etc.*).

Le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés consiste en une aide fiscale accordée aux aînés en vue de faciliter leur maintien à domicile et, ainsi, prévenir ou retarder leur hébergement dans le réseau public de la santé et des services sociaux.

Le calcul du crédit se fait en tenant compte de critères précis, tels le revenu familial ou le lieu d'habitation.

La demande de crédit d'impôt peut se faire lors de la production de sa déclaration de revenus.

Il est aussi possible de le recevoir par versements anticipés.

Demander vos reçus

Plusieurs crédits d'impôt sont disponibles. Il faut s'informer et si possible profiter des crédits d'impôts remboursables.

- Pour aidant naturel cohabitant avec un proche
Information: 514.873.4455
- Pour aidant naturel prenant soin de son conjoint
- Pour répit à un aidant naturel
- Pour frais engagés par un Aîné pour maintenir son autonomie
- Pour maintien à domicile des Aînés
- Pour les coûts liés à la taxe et au logement
Information: 514.864.6299

Crédit d'impôt non remboursable en raison de l'âge, pour personnes vivant seule, pour revenu de retraite.



BON À SAVOIR POUR LES AÎNÉS

DÉCLARATIONS D'IMPÔT

- Possibilité d'aide gratuite offerte par des bénévoles
- Certaines conditions s'appliquent

Pour en savoir davantage Revenu Québec

Programme des bénévoles

Région de Montréal **514.644.4545**

ATS sans frais: 1 800 361.9596 Personnes sourdes muettes

Perte ou vol de votre portefeuille

Liste de numéros de téléphone utiles

(la plupart en fonction 24 h/24 h).

NAS numéro d'assurance sociale et emploi.....	1 800 808.6352
Carte d'assurance maladie (RAMQ).....	514.864.3411 Code 2501
Permis de Conduire (SAAQ).....	514.873.7620
Carte CAA-Québec.....	1 800 222.4357
Passeport Canada.....	1 800 567.6868
Caisse Desjardins.....	514.397.4415
Banque Laurentienne.....	514.284.7570
Banque Nationale.....	514.281.3159
BMO urgence.....	514.877.8610
Banque Royale.....	1 800 769.2511
Banque Scotia.....	1 800 350.9046
Banque TD.....	1 800 983.8472
CIBC.....	514.861.9898
American Express.....	1 800 668.2639
Master Card.....	1 800 627.8372
Visa.....	1 800 336.8472



BON À SAVOIR POUR LES AÎNÉS

CENTRE ANTIFRAUDE DU CANADA

Il n'est pas toujours facile de détecter les fraudes téléphoniques, qui prennent chaque jour de nouveaux visages. Si vous soupçonnez être ciblé ou avez déjà fourni de l'argent, n'ayez pas crainte, vous n'êtes pas seul. Si vous voulez signaler une fraude ou si vous avez besoin de plus amples renseignements, communiquez avec :

T. 1 888 495.8501

info@centreantifraude.ca • phonebusters.com

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 • 514.765.3724

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^e étage, Montréal (Québec) H4C 1R1
514.935.4330

CLSC Saint-Henri

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

Clinique médicale Atwater

3177 rue Saint-Jacques Ouest, Montréal (Québec) H4C 1G7
514.933.5762

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

SERVIRPLUS • Polyclinique Île-des-Sœurs

2010 boulevard René-Levesque, Montréal (Québec) H3E 2A4
514.767.2683

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



Le **Laboratoire d'Étude sur l'Anxiété et la Dépression gÉriatrique (LEADER)**, situé au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (**CRUIGM**), a comme mission d'aider les personnes âgées à mieux gérer leur stress, anxiété, insomnie et dépression **sans médicaments**.

Souffrez-vous d'anxiété ou d'insomnie?

Voulez-vous vous débarrasser de vos calmants ou somnifères?

Voulez-vous apprendre à gérer votre anxiété ou insomnie sans médicaments?



Si oui, nous pouvons vous aider. Le **laboratoire LEADER** recherche des participant(e)s âgé(e)s de 60 ans et plus qui **désirent arrêter leurs calmants ou somnifères** à l'aide d'une intervention psychologique conçue pour les aider à gérer sans médicaments leur **stress, anxiété et insomnie**.

Nous commençons également une nouvelle étude sur le **bien-être psychologique des personnes atteintes d'Alzheimer et de leurs proches aidants**.

Pour de plus amples informations sur nos études, veuillez-nous contacter au

ÉTUDES

**514.340.3540, poste 4788
ou consultez notre site web laboleader.ca**

COMPENSATION MONÉTAIRE OFFERTE

Des études à mieux connaître.

NUMÉROS UTILES

Aéroports.....	514.394.7377
Association des popotes roulantes.....	514.937.4798
Centre Antipoison.....	1 800 463.5060
Centre de Référence du Grand Montréal.....	514.527.1375
CLSC St-Henri.....	514.933.7541
CLSC Verdun • Ville Émard/Côte St-Paul.....	514.766.0546
État des routes.....	511
Gaz métropolitain.....	514.598.3222
Groupe Harmonie dépendance, alcool, médicaments, jeu.....	514.939.2640
Hôpital de Verdun.....	514.362.1000
Hydro Québec.....	514.385.7252
Immigration Canada.....	1 888 242.2100
Météo Montréal.....	514.283.3010
Passeport Canada.....	1 800 567.6868
Poste de police Verdun 15.....	514.280.0115
Poste de police Verdun 16.....	514.280.0116
Prévention suicide.....	514.723.4000
Protection du consommateur.....	514.253.6556
Référence aînés.....	514.527.0007
Régie des rentes du Québec.....	514.873.2433
Revenu Canada.....	1 800 959.7383
Revenu Québec.....	514.659.6299
Sécurité de la vieillesse du Canada.....	1 800 277.9915
Sûreté du Québec.....	514.598.4141
Tel Écoute – Tel Aînés.....	514.353.2463 • 514.493.4512
Tourisme Québec.....	514.873.2015
Via Rail.....	514.989.2626

Le Centre d'Autonomie Fonctionnelle

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

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ADAPTÉ

Neuroréadaptation • Kinésiologie

Séances : Individuelles • Semi-individuelles • En groupe

Pour personnes ayant des problèmes de santé physiques
d'origine neurologiques ou secondaires au vieillissement



Contactez nos thérapeutes spécialisés

PARTENAIRE
DU



Ghislain Blanchard

Physiothérapeute

438.874.9746

neuroreadaptation@gmail.com

neuroreadaptation.com

Mireille Couture

Kinésiologue

514.766.1696, poste 248

mcouture@physergo.com

physergo.com/gymnase



BON À SAVOIR POUR LES AÎNÉS

Résiliation de bail par le locataire

Le locataire peut résilier son bail de façon unilatérale dans les conditions suivantes :

- Attribution d'un logement à loyer modique
- Handicap empêchant d'occuper son logement
- Admission permanente dans un Centre d'hébergement et ou de soins longues durées (CHSLD) ou dans tout autre lieu d'hébergement où lui sont offerts les soins ou les services que nécessite son état de santé

Pour informations détaillées :

514.873.BAIL (2245)

N. B. Certaines conditions d'exclusions

Des services aux aînés adaptés à vos besoins.

S.O.S. Sourire

DENTISTE ☺ DENTUROLOGISTE



*Nous souhaitons
la bienvenue à tous
les nouveaux patients*

- Prothèse fixe sur implant et amovible disponible ainsi que tout service de dentisterie offert sur place
- Accessible aux fauteuils roulants
- Toutes modalités de paiement
(comptant, débit, Visa, Mastercard)
- Possibilité d'un plan de financement Accord D sans intérêts pendant 12 mois avec conditions

Informations sur place

4941 rue Wellington
Verdun (Québec) H4G 1X8
verdun@sossourire.com • sossourire.com

514.544.4441

VIP

À tous les nouveaux patients de
55 ANS ET PLUS
pour une consultation

15% de
rabais
sur mention de cette annonce

Valide jusqu'au 30 juin 2016



Claire Franche, artiste • Réalisations 3D sous toutes ses formes

3501 rue Gaétan-Laberge, Verdun (Québec) H4G 0A2

T. 514.419.7056

franche.cl@videotron.ca

Ginette Voyer, artiste peintre

T. 514.893.6242

ginette.benjamin.voyer@gmail.com

facebook.com/ginettevoyerap

Centre communautaire pour aînés de Verdun PARTENAIRE DU CSA

4501 rue Bannantyne, Verdun (Québec) H4G 1E3

T. 514.765.7250

ccavloy@hotmail.com • ccav-ainesverdun.com

Regard sur le monde, Jacques Leclerc

GLOBE-TROTTER et conférencier

T. 514.975.7029

info@regardsurlemonde.com • regardsurlemonde.com

Claude Pomerleau, coiffeur pour homme et artiste peintre

5225 rue Wellington, Verdun (Québec) H4H 1N1

T. 514.766.9792

claud.pomerleau@hotmail.com

Éco Impôt inc.

5425 rue de Verdun, Verdun (Québec) H4H 1K6

T. 514.766.8781

info@ecoimpot.ca

Résidence Phimo

PARTENAIRE DU CSA

456 rue Willibrord, Verdun (Québec) H4G 2T6

T. 514.766.2286

moniquekenol@videotron.ca

Salon La touche finale

5417 rue de Verdun, Verdun (Québec) H4H 1K6

T. 514.767.9797

acastrillo@hotmail.ca

Ergogrip Produits manufacturiers

714 chemin du Golf, Verdun (Québec) H3E 1A8

T. 514.768.7050 • F. 514.768.7062

ergogrip@ergogrip.ca • ergogrip.ca

Maryse Messier, notaire

1084 rue de l'Église
Verdun (Québec) H4G 2N5
T. 514.745.3810 • F. 514.788.3355
mmessier@notarius.net

Testament, mandat, procuration générale, succession, achat propriété, financement hypothécaire et célébration de mariage.



Suzanne Paquette Pharmacienne

3966 rue Notre-Dame Ouest
Montréal (Québec) H4C 1R1
T. 514.932.4197
F. 514.932.9415

Produits orthopédiques sur place et par catalogue, service de pilulier, livraison gratuite. 30 ans au service des aînés.



Club de l'Âge d'or Saint-Henri

530 rue du Couvent
Montréal (Québec) H4C 2A4
T. 514.872.3828
agedorsthenri530@gmail.com

Billard, bingos, bowling, chorale, danses, jeux de cartes, fléchettes, sorties et voyages. Carte de membre 7\$ • 50 ans et plus.



RBC Banque Royale

Johane Crête

Directrice de Succursale

BANQUE ROYALE DU CANADA
Succursale Wellington et Rielle
4370, rue Wellington
Verdun (Québec) H4G 1W4

T. 514.762.3107 • 1 800 769.2511
F. 514.762.3106

johane.crete@rbc.com



RBC Planification financière

André Rocque, PL. FIN.

Planificateur financier et
représentant en épargne collective
Planification en placements et retraite

FONDS D'INVESTISSEMENT ROYAL INC.
Succursale Wellington et Rielle
4370, rue Wellington
Verdun (Québec) H4G 1W4

T. 514.588.5830 • F. 514.762.3106

andre.rocque@rbc.com

Des Centres pour aînés à fréquenter.

Réjean Richer, pharmacien propriétaire

3711 rue Notre-Dame Ouest
Montréal (Québec) H4C 1P8

T. 514.935.8813, poste 112 • F. 514.935.0862

jeancoutu.com

*Infirmière, service de piluliers, livraison gratuite, vaccination,
location de béquilles, marchettes et chaises roulantes.*



Chez Alain

4842 rue de Verdun
Verdun (Québec) H4G 1N1

T. 438.385.0585

alainbourre@hotmail.com

*Pains, gâteaux, biscuits économiques et autres, café keurig en vrac.
10% d'escompte sur la cigarette électronique G2 Vape.*

*Chez
Alain*

La Floret - Fleuriste

5117 rue de Verdun
Verdun (Québec) H4G 1N7

T. 514.270.0088

lafloretfleurs@gmail.com • lafloret.com

Fleurs et plantes

10% de rabais pour les aînés.

la floret
fleuriste



RBC Planification financière

Chantal Hébert, PL. FIN.

Planificatrice financière et
représentante en épargne collective
Planification en placements et retraite

FONDS D'INVESTISSEMENT ROYAL INC.

Succursale Île des Sœurs

40, place du Commerce
Verdun (Québec) H3E 1J6

T. 514.762.3051 • C. 514.926.5620
F. 514.762.3199

chantal.hebert@rbc.com



RBC Gestion de patrimoine

Audrey Lapointe, NOTAIRE

Conseillère Successions et Fiducies
Services gestion de patrimoine

COMPAGNIE TRUST ROYAL

1, place Ville Marie
6^e étage, aile sud
Montréal (Québec) H3B 1Z5

T. 514.458.3582 • 1 855 833.6511
F. 514.874.2911

audrey.lapointe@rbc.com

Des commerces amis des aînés à fréquenter.

48

INFOGRAPHIE

Service professionnel



Conception

Retouche photo

Impression couleur

514.419.2929

POSTE 403

infographie@csasov.com

PARTENAIRE
DU



BON À SAVOIR DU CENTRE DE SANTÉ

POUR LES AÎNÉS



Une réalisation du Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verden

InfoFlash est un projet d'information réalisé par les aînés
grâce à une subvention de
PROGRAMME NOUVEAUX HORIZONS POUR LES AÎNÉS.

Vous pouvez participer à mieux faire connaître
vos activités aux Aînés de d'autres organisations ?

Vous désirez recevoir l'InfoFlash par courriel ?

C'est gratuit !

Inscrivez-vous à : *infoflash@csasov.com*

Des professionnels à consulter.

49



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 vitres
- 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.

PARTENAIRE
DU



Priorité aux aînés

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

secretariat@csasov.com

BON À SAVOIR DU CENTRE DE SANTÉ

POUR LES AÎNÉS

PROBLÈMES D'AUDITION

Les problèmes d'audition touchent:

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

La plupart des personnes ayant une perte auditive attendent 7 ans avant de consulter

Consulter pour préserver votre autonomie

Des services pour **demeurer à domicile.**

50

PHARMACIE DANIELLE HEBERT ET WALID KHODER

AFFILIÉE À / AFFILIATED TO



UNE ÉQUIPE À L'ÉCOUTE DE VOS BESOINS !

A TEAM THAT LISTENS TO YOUR NEEDS!

- :: Prise de la tension artérielle et suivi personnalisé
- :: Enseignement de la maîtrise du diabète et de la prise de la glycémie
- :: Location de béquilles, cannes, fauteuils roulants et marchettes
- :: Et plus encore...

« Les pharmaciens sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie. Ils n'offrent les services reliés qu'en agissant au nom d'un pharmacien propriétaire ».

- :: Blood pressure testing and personalized monitoring
- :: Information on controlling diabetes and glycemia testing
- :: Crutch, cane, wheelchair and walker rentals
- :: And more...

« Only pharmacists are responsible for pharmacy practice. They only provide related services acting under a pharmacist owner's name ».



PARTENAIRE
DU



HEURES D'OUVERTURE
Lundi au vendredi • 9h à 19h
Samedi • 9h à 17h
Dimanche • 10h à 17h

OPENING HOURS
Monday to Friday
• 9:00 a.m. to 7:00 p.m.
Saturday • 9:00 a.m. to 5:00 p.m.
Sunday • 10:00 a.m. to 5:00 p.m.

6562, boul. Monk
Ville-Énard
514 419-2900

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 SIRTA : 514.286.8211

APPEL À LA VIGILANCE CONTRE LES ABUS FINANCIERS

Les aînés sont souvent des cibles

Situations propices aux pratiques frauduleuses

- Période de la préparation des impôts
- Escroquerie en rappelant le no 900 pour connaître un montant d'argent gagné
- Frais payables à l'avance pour des biens ou services non reçus
- Extorsion : Obtenir par violence, menace un engagement et/ou une signature

Conseils de prévention contre les arnaques téléphoniques du service de police de la ville de Montréal

Les fraudeurs manipulent leurs victimes et leur soutirent plusieurs milliers de dollars.

Ne donnez jamais des renseignements à votre interlocuteur. En cas de doute n'hésitez pas, appelez le **514.393.1133**

Posez des questions personnelles auxquelles seuls vos proches sauront répondre (ex. : nom d'un parent, ville de sa naissance, souvenir de famille unique).

En cas de doute, **n'hésitez pas à raccrocher** ou à demander un numéro de rappel et téléphonez à un membre de votre famille pour valider l'information.

Ne transférez ou ne remettez jamais d'argent immédiatement à la suite d'une demande téléphonique.

Vous croyez être victime d'une fraude ou d'un vol?

N'hésitez pas à contacter les ressources suivantes :

Ligne Aide Abus Aînés: **1 888 489.2287**

Ligne Info-Crime (Montréal): **514.393.1133**

Centre antifraude du Canada: **1 888 495.8501**

Sûreté du Québec: **310.4141** ou ***4141** (cellulaire)



ESPACE | SANTÉ
CLINIQUE DE MÉDECINE INTÉGRATIVE
ÎLE-DES-SŒURS

NOTRE PRIORITÉ, C'EST VOUS ET VOTRE BIEN-ÊTRE.

Nos services

- Urgences
- Médecine générale et spécialisée
- Centre de radiologie
- Centre de prélèvements / Vaccination
- Service de soins infirmiers à domicile
- Santé voyages
- Physiothérapie et kinésiologie
- Ostéopathie
- Clinique du diabète
- Acupuncture
- Hypnothérapie
- Massothérapie
- Psychologie
- Diététique / Nutrition

T. 514.798.2228 | F. 514.787.1929

contact@espacesanteids.com | espacesanteids.com

8 place du Commerce, bureau 200, Verdun (Québec) H3E 1N3



BON À SAVOIR POUR LES AÎNÉS

ACCÈS À VOTRE DOSSIER MÉDICAL

Qui?

- Toute personne ayant un dossier médical et son représentant légal peuvent l'obtenir selon certaines conditions

Quoi?

- Renseignement de nature médicale ou sociale habituellement traité de manière confidentielle

Comment?

- Communiquer avec l'établissement visé ou Commission d'accès à l'information du Québec 514.873.4196

Des services médicaux de proximité.

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



CLINIQUE MÉDICALE
PHYSERGO
DU SUD-OUEST

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

PARTENAIRE
DU



Familiprix

clinique

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi: 9h à 19h • Samedi: 9h à 17h

CENTRE DU DIABÈTE

Service de livraison gratuit *

**Détails en pharmacie*

SUIVEZ-NOUS



5111, rue de Verdun, Verdun • 514 324-5111

4156, rue Wellington, Verdun • 438 383-4567

PARTENAIRE
DU



touchette.

pneus mécanique

SYLVAIN THÉRIAULT.INC

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

pneustouchette.ca



BON À SAVOIR POUR LES AÎNÉS

ABRI FISCAL si vous vendez votre maison

Lorsque vous vendez votre maison, vous profitez habituellement des exemptions fiscales relatives aux gains en capital.

Si cette maison est votre résidence principale, le profit tiré de sa vente n'est pas assujéti à l'impôt.

Pour en savoir plus :

Chambre immobilière du Grand Montréal CIGM

514.762.2440 ou 1 888 762.2440 • cigm.qc.ca

Des services spécialisés à utiliser.

55



Des lieux
accueillants
et inspirants

Complexes funéraires Yves Lègaré accompagne les familles dans les grandes épreuves de la vie depuis plus de 80 ans. Nous innovons dans le respect des croyances en faisant preuve d'ouverture à toutes les traditions. Nous commémorons vos proches dans l'intimité et la sérénité. Soyez chez vous, chez nous.

Complexe Verdun

5784, rue Verdun, Verdun, Qc, H4L 1L8
514 595.1500 | 1 800 454.8767



yveslegare.com 



YVES LÈGARÉ
Complexes funéraires

Avec vous™

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



BON À SAVOIR POUR LES AÎNÉS

Préparation ou modification d'un testament

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



Bijouterie
B Dubé

HORLOGER - BIJOUTIER

AU SERVICE DES AÎNÉS

depuis plus de 50 ans

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



Gratuit

Nettoyage de bijoux
Remplacement de piles de montres

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



BON À SAVOIR POUR LES AÎNÉS

CHANGEMENT D'ADRESSE

Au moins 10 jours avant de déménager
Au comptoir de **Postes Canada** compléter le formulaire ou
postescanada.ca et cliquer sur «*réacheminer mon courrier*»

Service québécois de changement d'adresse SQCA : 514.644.4545
ou **1 877 644.4545** ou **gouv.qc.ca**

Une seule démarche = Avisez six d'un coup :

- *Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale* • *Revenu Québec*
- *Régie des rentes du Québec* • *Directeur général des élections du Québec*
- *Régie de l'assurance maladie du Québec* • *Société de l'assurance automobile du Québec*

Pension de la sécurité de la vieillesse, supplément de revenu garanti,
allocation au conjoint, allocation aux veufs et aux veuves et
régime de pension du Canada **RPC : 1 800 277.9915.**

Des privilèges pour les aînés chez des partenaires.

Index des fournisseurs de services

ALIMENTATION

Chez Alain	48
Chocolaterie Les chocolats d'Émilie	7
Marché Tondreau	24
Restaurant Les Îles en Ville	43
Restaurant McDonald's	24
Traiteur Zeste du monde	22

AUTOMOBILE

Les pneus Denis Tremblay	10
Touchette pneu mécanique • Sylvain Thériault	55

CENTRES SPÉCIALISÉS POUR AÎNÉS

Centre communautaire pour aînés de Verdun	46
Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun	30, 31
Club de l'Âge d'or Saint-Henri	47

CULTURE • CONFÉRENCES • FORMATION

Ateliers d'ART	27
Claire Franche, artiste	46
Claude Pomerleau, artiste peintre	46
Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys	25
Ginette Voyer, artiste peintre	46
Le Groupe ART	63
Les mercredis en musique • Soirées culturelles	27
Regard sur le monde, Jacques Leclerc	46

ÉLUS

Benoit Dorais, maire de l'arrondissement Sud-Ouest	43
Jacques Daoust, député de Verdun	20

FINANCE

Éco Impôt inc.	46
RBC Chantal Hébert • Audrey Lapointe	48
RBC Johane Crête • André Rocque	47

FONDTIONS

Fondation de l'Hôpital de Verdun	24
Fondation de la Maison de l'Afrique	19

HABITATION

EvoloS Pointe-Nord	8
Re/Max Action inc. • Yolande Chartier	43

INFORMATION

Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun (partenaires)	32, 33
InfoFlash	49
Infographie	49

JURIDIQUE

Me François Loiselle, notaire	9
Me Maryse Messier, notaire	47

RÉSIDENCES FUNÉRAIRES

Actuel Services funéraires	21
Les résidences funéraires Laurent Thériault	18
Urgel Bourgie	26
Yves Légaré Complexes funéraires	56

RÉSIDENCES SPÉCIALISÉES

ACHIM	13
Ambiance Île des Sœurs • Le Groupe Maurice	2
Le Sélection Île des Sœurs	16
Le Sommet de la Rive	15
Résidence Phimo	46

SANTÉ**Services de pharmacie**

Familiprix Clinique Danielle Hébert et Walid Khoder	51
Familiprix Clinique Spiros Fengos et Samir Bouras	36
Pharmacie Jean Coutu Réjean Richer	48
Pharmacie Suzanne Paquette	47
Pharmacies Jean Coutu	12
Pharmaprix Cyrille Lugassy et Michel Lapalme	14
Pharmaprix Nicole Chamard	17
Uniprix Davy Chhuon et Thu Thuy Tran	22

Services de recherches

Institut universitaire de gériatrie, Leader	41
---	----

Services dentaires

Clinique dentaire Centre santé sourire	29
Dentistes et denturologistes S.O.S. Sourire	45
Denturologue Mireille Séguin	19
Denturologistes Groupe Qualident	6

Services sociaux et médicaux

CIUSSS	64
Espace santé, clinique de médecine intégrative	53
Familiprix Clinique Centre du diabète	54
Familiprix Clinique Produits de stomie	20
Familiprix Clinique Service d'infirmière	8
Les Consultations Thérapeutiques Ginette Berthiaume	19
Servirplus Polyclinique Ile-des-Sœurs	23

Services visuels

Lunetterie Barakat	11
--------------------------	----

SERVICES SPÉCIALISÉS**Aide au maintien à domicile**

Action Prévention Verdun	17
Armée du Salut • The Salvation Army	17
Centre de formation du Jardin du citoyen	50
CLSC adaptation du domicile	22
Ergogrip Produits manufacturiers	46
Informatique Tech Net Verdun	28
Pabemsom	19
SASMAD	22

Bijouteries

Bijouterie Allure	62
Bijouterie Dubé	57

Coiffures

Claude Pomerleau, coiffeur pour homme	46
Salon La touche finale	46

Conditionnement physique et réadaptation

Clinique médicale Physergo du Sud-Ouest	54
Énergie Cardio Verdun	24
IKRA SPA Plus	43
Le Centre d'Autonomie Fonctionnelle	44
Mandala Spa Urbain	22
Pharmacie Familiprix Clinique Produits orthopédiques	26

Fleuriste

Fleuriste La Floret	48
---------------------------	----



Mon réseau social



Ma **FAMILLE**, mes **ENFANTS**, mes **PETIT-ENFANTS**...

NOM _____	

NOM _____	

NOM _____	

NOM _____	

NOM _____	

NOM _____	

Mes **AMIS**, mes **VOISINS**...

NOM _____	

NOM _____	

NOM _____	

NOM _____	

NOM _____	

Mes **PROCHES AIDANTS**...

NOM _____	

NOM _____	

NOM _____	

AUTRE...

NOM _____	



Mes conseillers et fournisseurs de services

Institution FINANCIÈRE _____



Institution FINANCIÈRE _____



NOTAIRE _____



COMPTABLE _____



ASSUREUR _____



PROPRIÉTAIRE _____



LOCATAIRE _____



COIFFEUR _____



ÉPICIER _____



FLEURISTE _____



GARAGISTE _____



RESTAURANT _____



BIJOUTIER _____



AIDE À DOMICILE _____



ÉLECTRICIEN _____



PLOMBIER _____



DÉNEIGEMENT _____



AUTRE _____



Bijouterie Allure



Rabais pour les gens de 65 ans et plus !

- Nettoyage de bijoux gratuit
- 50% de rabais pour réparation de bijoux
- Changement de batterie de montre gratuitement



514 766 5111

www.bijouterieallure.ca

4841 Wellington, Verdun (Qc) H4G 1X5

Des privilèges pour les aînés chez des partenaires.

62

Artistes Réalistes des Terrasses

Une initiative du Forum économique de Verdun



ATELIERS

Les ateliers d'ART pour les aînés en groupe ou privé



EXPOSITIONS



Les Mercredis en musique à l'église St-Thomas More

MISSION

Rendre la culture accessible aux résidents de Verdun et du Sud-Ouest en leur offrant des expositions d'œuvres d'art sur une base régulière (art figuratif: huile, aquarelle, pastel, etc.).

GROUPE ART

Groupe de 30 artistes majoritairement des aînés retraités de 55 à 80 ans.

RENCONTRES

Rencontres régulières des membres



Exposition des ateliers d'ART avec le Centre communautaire pour aînés de Verdun



Le Groupe ART expose aux Résidences Symphonie

RECONNAISSANCES



Les gagnants Pinceaux Or, Argent, Bronze et Prix du public 2015

POUR SE JOINDRE AU GROUPE
rjratthe@csasov.com • groupe-art.com

PARTENAIRE DU



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

La santé de nos aînés, une priorité!



Le CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
c'est :

- une gamme de services à domicile adaptés à vos besoins
- 17 centres d'hébergement
- 4 ressources intermédiaires
- le centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie
- l'Institut du vieillissement (IRSC)
- un établissement ami des aînés
- 15 000 employés dévoués à offrir des soins et des services sécuritaires et de qualité

Pour nous joindre : 514 765-7812
www.ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca

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

Québec 

PARTENAIRE DU

