

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 ?

### 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

### Haleine de café ou d'ail!

Pour faire disparaître cette mauvaise haleine:  
Gargarisez-vous et avalez du jus d'orange  
ou pamplemousse.  
Résultat : une haleine fraîche et fruitée!

## une ressource à découvrir



### Qui sommes-nous?

Le Centre communautaire Dawson est un organisme sans but lucratif offrant des

activités récréatives et éducatives qui dessert chaque année plus de 200 membres aînés. Nous nous efforçons d'offrir une atmosphère accueillante dans laquelle les gens pourront se rencontrer, apprendre et croître en tant que personnes tout en se soutenant les uns les autres pour développer le sens de la communauté.

*Dawson Community Centre is a non-profit recreational and educational organization that serves over 200 seniors members yearly. We strive to offer a welcoming atmosphere where people can meet, learn and grow as individuals and support each other to form a stronger sense of community.*

### Notre mission

Profondément enraciné dans la communauté anglophone du territoire de l'arrondissement de Verdun depuis 1959, le Centre communautaire Dawson contribue à l'amélioration de la qualité de vie des aînés et de leur famille en établissant des ponts entre les diverses communautés multiculturelles francophones et anglophones présentes dans la collectivité. Il offre une vaste gamme de programmes récréatifs, éducatifs et sociaux qui favorisent le maintien de la capacité physique des aînés de 50+ : Badminton • Open-Gym • Club de marche • Exercices légers • Clinique soins des pieds. (voir agenda). Groupe de lecture et discussion en anglais, café casse-croûte, courte-pointe, sorties en autobus et jeux récréatifs (fléchettes, sacs de sable, base ball poches, bingo, cartes).

### Nos valeurs

**Acceptation :** Tous sont les bienvenus et chacun peut apporter sa contribution.

**Fiabilité :** Nos portes sont ouvertes et nous offrons une programmation de qualité fiable.

**Adaptabilité :** Nous visons à adapter nos programmes aux intérêts changeants de la communauté.

**Bien-être :** Nous offrons aux gens un sentiment de confort et d'appartenance dans un environnement sûr.

**Collaboration :** Nous croyons à l'importance de collaborer avec les gens et organisations pour atteindre nos objectifs.

*Dawson Community Centre offers a wide range of recreational, educational, and social programs such as, among others: Badminton, Open Gym, Walking Club, Light Exercises and Foot Clinic (see Agenda below).*

Carte de membre (membership) **15\$** pour 12 mois, frais d'activités en sus

### Nous joindre :

#### Centre communautaire Dawson

Marc Paradis, coordonnateur 50 +  
Bureau : **514.767.9967**

666 rue Woodland  
Verdun (Québec) H4H 1V8  
[dawson.bgccan.com](http://dawson.bgccan.com)

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

### De avril à juin de 10 h 30 à 11 h 30

**Open - Gym** avec Andrea  
Aérobic, tonus, étirement  
**Centre Communautaire Dawson**  
666 rue Woodland, Verdun (Québec) H4H 1V8  
Information : 514.767.9967, poste 236  
**45 \$** (1 jour/9 sem.) ou **70 \$** (2 jours /9 sem.)

### 6 avril au 8 juin de 10 h à 12 h

**Badminton**  
**Centre Communautaire Dawson**  
666 rue Woodland, Verdun (Québec) H4H 1V8  
Information : Marc Paradis, coordonnateur  
514.767.9967, poste 236  
**18 \$** pour 10 mercredis

### 5 avril au 10 mai de 13 h à 14 h

**Exercices légers** avec Tony  
**Centre Communautaire Dawson**  
666 rue Woodland, Verdun (Québec) H4H 1V8  
Information : Marc Paradis, coordonnateur  
514.767.9967, poste 236  
**3 \$** chaque mardi

### Lundi de 10 h à 15 h sur rendez-vous

**Soins des pieds** • Technicienne : Denise  
**Centre Communautaire Dawson**  
666 rue Woodland, Verdun (Québec) H4H 1V8  
Information : Marc Paradis, coordonnateur  
514.767.9967, poste 236  
**23 \$** membre • **27 \$** non-membre

### Mardi et vendredi de 10 h à 11 h 30

Point de rendez-vous : devant le Centre Dawson  
**Club de marche • Randonneurs de la Rive**  
**Centre communautaire Dawson**  
666 rue Woodland, Verdun (Québec) H4H 1V8  
514.767.9967, poste 236  
**15 \$** • carte de membre pour 1 an

### Centre d'éducation des adultes Champlain

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

## PAROLE DE SAGE... à méditer

de John Barrymore (grand-père de Drew)

« On devient vieux quand le regret supplante les rêves. »

## ça s'est passé...



... À toutes les semaines, la cuisine collective réunit des hommes et des femmes qui veulent apprendre à cuisiner des repas économiques.



L'édifice moderne et entièrement accessible  
au 6620 boulevard Monk, à deux minutes du Métro Monk.

## 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