

## Saviez-vous que ?

**7 avril 2016 • Journée mondiale de la Santé**  
L'Organisation mondiale de la Santé a fait ses premiers pas le 7 avril 1948. Cette date est commémorée chaque année lors de la Journée mondiale de la santé.

L'OMS consacre au diabète la Journée mondiale de la Santé 2016 car le diabète sera la 7<sup>e</sup> cause de décès dans le monde en 2030. L'objectif de cette journée est de sensibiliser les pouvoirs publics, les autorités sanitaires et le grand public à la progression de cette maladie et aux mesures à prendre pour l'enrayer. Maintenir un poids normal, pratiquer régulièrement un exercice physique et avoir une alimentation saine contribuent à réduire les risques de survenue d'un diabète.

## TRUCS • ASTUCES

**30 minutes par jour, pour vous**

Trente minutes d'activité physique modérée à intense, presque tous les jours ainsi qu'une alimentation saine, contribuent à réduire le risque de développer un diabète de type 2.

## prix reconnaissance



Le Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun a pour mission, en collaboration avec ses partenaires, d'être un Centre d'excellence dans la promotion, l'éducation, l'innovation et l'offre de services visant à faciliter la conservation de la capacité fonctionnelle des aînés et leur maintien dans leur milieu de vie le plus longtemps possible dans des conditions convenables.

Étant donné que le projet se développe avec la participation d'organismes qui ont comme mission de côtoyer et ou de desservir des aînés, nous mettrons en évidence leur contribution.

Le succès du projet repose aussi sur la **participation active des aînés en utilisant le plus possible leurs talents et leur goût de s'impliquer.**

C'est dans ce cadre que le Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun désire **valoriser les aînés et les organismes qui s'impliquent** par la création de certaines reconnaissances soient :

**2016**

- La réalisation de l'année
- Le bénévole aîné de l'année
- La bénévole aînée de l'année
- Le prix « Cerveau en marche »

Des critères d'éligibilité et de sélection sont établis pour chacune de ces reconnaissances. Les modalités d'inscription seront diffusées dans le milieu auprès des clientèles d'aînés. (Voir prochain InfoFlash)

**Les prix seront décernés le 31 août 2016** lors du dernier concert des « Mercredis en musique » à l'église St-Thomas More.

**Centre de Santé des Aînés Sud-Ouest • Verdun**  
5260 rue de Verdun, Verdun (Québec) H4H 1K1  
**514.419.2929**, poste 409  
[secretariat@csasov.com](mailto:secretariat@csasov.com)

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

**Début le 11 avril de 13 h 30 à 15 h 30**  
**4 cours de dessins et de peinture acrylique**  
**Manoir Frederick Johnson**  
3111 rue Rushbrook, Verdun (Québec) H4G 3H2  
Cours destinés aux aînés • 5 à 9 personnes  
Information, Maurice Tessier : 514.634.4459  
**50 \$** • incluant le matériel pour les 4 cours

**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

**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

**Dimanche le 22 mai 2016 à 14 h**  
**Voix des Aulnes**  
Ensemble vocal pour aînés  
**Centre culturel et communautaire**  
**Henri-Lemieux**  
7644 rue Edouard, LaSalle (Québec) H8P 1T3  
**20 \$** • Réservez au 514.769.8904 • Jocelyne

**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

**Du lundi au vendredi de jour • Pour l'été**  
**Aide de maintien à domicile**  
Service d'aide aux petits travaux  
(*lavage de vitres, tonte de gazon, haies, etc.*)  
**Centre de formation du Jardin du citoyen**  
5260 rue de Verdun, Verdun  
**\$ frais à taux horaire • 514.765.7315, poste 404**

## 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

## PAROLE DE SAGE... à méditer

de Ginette Voyer

« La voix est le muscle de l'âme. »

## ça s'est passé... le 29 mars 2016



Les Artistes Réalistes des Terrasses planifient la saison estivale 2016 en vue des expositions pour l'année.