



Club des aînés DDO  
DDO Seniors Club

# 2026 GUIDE DES PROGRAMMES

*Rejoignez-vous à nous!*

Soyez actif, créez de nouvelles  
amitiés et découvrez de  
nouvelles passions.

# Bienvenue au Club des aînés DDO !

*Là où la vie active rime avec amitiés durables*

Depuis 1999, le Club des aînés de DDO est au cœur du vieillissement actif à Dollard-des-Ormeaux. Notre mission est d'offrir des activités de loisirs dynamiques et stimulantes qui favorisent le bien-être physique, social et intellectuel des personnes de 55 ans et plus.



## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ



Prêt à créer des liens, à apprendre et à vous amuser ? Nous serions ravis de vous compter parmi les membres de notre club ! Que vous souhaitiez **rester en forme**, vous **faire de nouveaux amis**, explorer vos **passions créatives** ou simplement profiter d'une **bonne compagnie**, vous trouverez votre place au sein de notre communauté accueillante.



### NOUS CONTACTER

**Téléphone** : 514-684-1013  
**Courriel** : [ddoclub55@ddo.qc.ca](mailto:ddoclub55@ddo.qc.ca)  
**Site web** : [ddoclub55.com](http://ddoclub55.com)  
**Facebook**.com/ddoclub55plus

Centre civique DDO, Entrée 5A  
12001 Boul. De Salaberry  
Dollard-des-Ormeaux (QC) H9B 2A7

**Horaire de bureau :**  
Lundi au jeudi de 9 h à 15 h  
Vendredi de 9 h à midi  
Fermé tous les jours de 12 h à 13 h

### NOTRE ÉQUIPE

**Albena Petkova**  
Directrice générale

**Subanki Siva**  
Coordonnatrice administrative

**Caroline St-Jean Lalande**  
Coordonnatrice des programmes

**Christina Karavolas**  
Service à la clientèle

## INFORMATIONS RELATIVES À L'INSCRIPTION

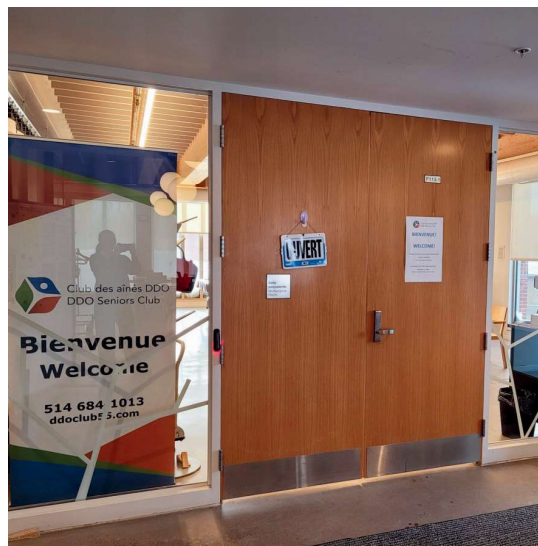
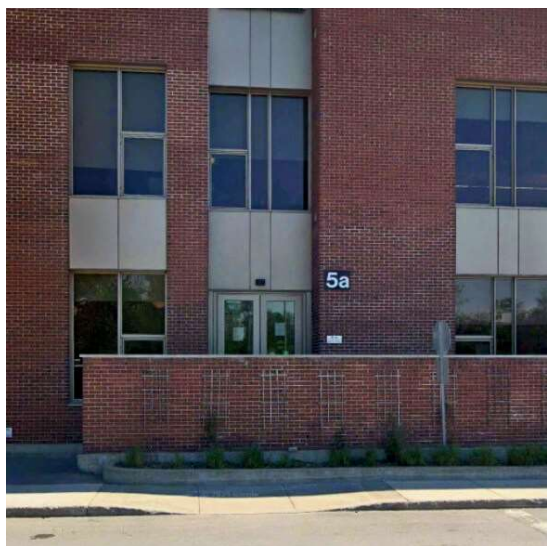
L'adhésion au club est obligatoire pour s'inscrire à nos différents programmes. Les inscriptions ont lieu quatre fois par année : à l'automne, en hiver, au printemps et en été. Elles peuvent être effectuées en ligne ou en personne.

Consultez notre site web pour obtenir tous les détails et connaître les dates importantes à retenir. Vous pouvez également vous rendre sur place pour nous rencontrer ou nous appeler.



### BUREAU D'INSCRIPTION : CENTRE CIVIQUE DDO

12001 Boul. De Salaberry, DDO (QC) H9B 2A7 – Entrée 5A



#### Frais d'adhésion au club

Membre régulier : 35 \$ / année

Membre associé : 55 \$ / année

#### Inscription par procuration

Pendant les périodes d'inscription, une personne peut s'inscrire et inscrire un membre de sa famille et/ou un seul autre membre du ménage qui respecte les conditions d'adhésion au Club. Les inscriptions par procuration ne s'appliquent pas aux nouveaux membres.

#### Politique de remboursement

**Frais d'adhésion** : aucun remboursement.

**Frais mini-club** : aucun remboursement.

**Activités sociales** (vente de billets) : remboursement intégral si le club annule l'événement. Aucun remboursement si le membre ne peut pas y assister. Un membre peut transférer son billet à un autre membre. Veuillez en informer le bureau.

**Cours** : des frais d'annulation de 10 % seront appliqués sur les cours restants après que le bureau ait été avisé par écrit.



## Mot du Maire

Chers amis,

Au nom du conseil de Dollard-des-Ormeaux, j'ai le plaisir de vous souhaiter la bienvenue. Le Club des aînés de DDO est un espace dynamique qui encourage les amitiés, l'apprentissage et la découverte de nouvelles compétences. Que vous participiez à des cours de conditionnement physique, à des ateliers éducatifs ou que vous profitiez simplement de la compagnie de vos amis, il y en a pour tous les goûts.

Le conseil et moi-même nous engageons à soutenir les initiatives qui améliorent la qualité de vie de nos aînés grâce à la stimulation sociale et intellectuelle.

Je tiens à exprimer ma gratitude au personnel pour son travail acharné afin que les aînés de DDO bénéficient de services exceptionnels qui améliorent leur vie quotidienne.

Merci à nos aînés d'être un élément essentiel de notre communauté. J'ai hâte de vous voir lors des différents événements et activités tout au long de l'année !

Alex Bottausci, maire

## Notre conseil d'administration



De gauche à droite (assis):  
Misty Thompson-MacLaren,  
Céline Doray (Présidente),  
Debby Litvack (Secrétaire)

Debout: Carol Klein,  
Nattashalina Rivard, Kathleen  
Malcius, Gilbert Lai (Trésorier)

## Nos bénévoles

Nos bénévoles actifs sont essentiels au succès du Club et de ses programmes. Nous leur sommes profondément reconnaissants pour leur engagement, qui comprend la planification et la réalisation de projets, le partage de leur leadership et de leur expertise, le soutien d'activités spécialisées et la réussite de nos événements.

Leurs contributions créent un environnement dynamique et accueillant qui enrichit l'expérience de tous nos membres.

## POLITIQUES DU CLUB DES AÎNÉS DDO

Afin d'assurer un environnement sécuritaire, accueillant et fonctionnel pour tous, nous demandons à tous les membres de respecter les politiques et les lignes directrices suivantes. Le manuel complet des politiques et procédures est disponible pour consultation au bureau des inscriptions.

### Politiques générales

- Les membres doivent respecter les biens du Club, garder les espaces propres et respecter les effets personnels des autres.
- L'inscription est obligatoire pour participer aux cours; aucun cours de rattrapage n'est autorisé.
- Les membres doivent maintenir une bonne hygiène personnelle, porter des vêtements propres et éviter les parfums ou eaux de Cologne trop forts.
- Les cours ne sont pas annulés en cas de mauvais temps, sauf en cas d'absence de l'instructeur. Si les conditions sont difficiles, veuillez faire preuve de jugement et rester à la maison.
- Il est interdit de solliciter des fonds, de vendre des produits ou de promouvoir des causes au sein du Club.
- Pour des raisons de sécurité et de qualité du programme, le personnel peut recommander un transfert vers un cours plus adapté au niveau du membre.

### Recommandations en matière de santé

- Les membres ayant des problèmes de santé sont encouragés à consulter leur médecin avant de participer aux activités.
- Veuillez informer le Club de tout problème de santé pertinent afin de faciliter les interventions en cas d'urgence. Des formulaires médicaux confidentiels sont disponibles au bureau d'inscription.
- Les membres sont encouragés à avoir sur eux une liste à jour de leurs médicaments.
- Si vous ne vous sentez pas bien ou présentez des symptômes grippaux, veuillez rester à la maison.

### Code de conduite et harcèlement

Tous les membres sont tenus de traiter leurs collègues, le personnel, les bénévoles et les biens du club avec respect, dignité et courtoisie en tout temps. Les comportements irrespectueux, perturbateurs, intimidants ou harcelants, qu'ils soient verbaux, physiques ou émotionnels, ne seront pas tolérés. **Tout comportement qui nuit à un environnement sûr et inclusif peut entraîner des mesures disciplinaires pouvant aller jusqu'à la suspension ou l'expulsion du club.**



Des photos et des vidéos peuvent être prises par un employé pendant les activités du Club. Si cela vous préoccupe, veuillez en parler à un membre de notre équipe.

# MIEUX-ÊTRE SOCIAL

Découvrez un mélange de nouvelles expériences et de classiques appréciés qui éveillent l'intérêt et la curiosité. Que vous souhaitiez essayer quelque chose de nouveau ou renouer avec une passion, notre Club est l'endroit idéal pour vous épanouir.

**Les mini-clubs** sont de petits groupes qui se rencontrent plusieurs fois par semaine. Toutes les activités **nécessitent une inscription** et la plupart comportent des frais de participation.

## Samba / Canasta

Jeu de cartes en équipe pour quatre joueurs utilisant six jeux de cartes. Le but est de former des combinaisons de sept cartes et d'être la première équipe à se débarrasser de toutes ses cartes.

## Mah Jongg américain

Jeu de tuiles généralement joué à quatre joueurs qui combine stratégie, habileté et un peu de chance. Une connaissance du Mah-jongg américain est requise.

## Bridge social

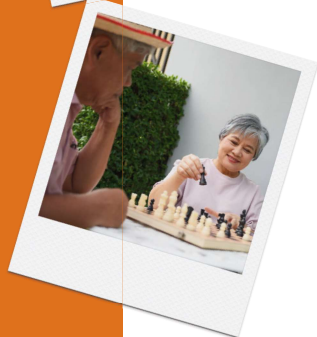
Jeu de cartes de levées joué avec un jeu standard de 52 cartes. Il se joue à quatre joueurs répartis en deux équipes.

## Billard

Venez profiter de notre table de billard.

## Jeux de société

Backgammon, Scrabble, échecs, carrom et bien plus encore.



**Les activités formelles** sont des activités de groupe plus grandes offertes une fois par semaine ou une fois par mois. Toutes les activités nécessitent une inscription et la plupart comportent des frais de participation.

## Bingo

Profitez d'une partie de bingo dans une ambiance conviviale. Les places sont limitées ; procurez-vous vos billets à l'avance. Aucune vente de billets sur place.

## Military Whist

Jeu de cartes d'équipe amusant et facile à apprendre, semblable au bridge. Passez un après-midi de compétition amicale et de bonne compagnie. Les places sont limitées ; procurez-vous vos billets à l'avance. Aucune vente de billets sur place.

## Lunch social

Partagez un délicieux repas et un moment agréable avec d'autres membres. Les repas sont préparés avec soin par nos bénévoles dévoués.

## Club de lecture

Un groupe accueillant d'amateurs de lecture se réunit régulièrement pour discuter de livres sélectionnés à l'avance. Aucun frais.



## Crochet et tricot

Un groupe convivial de tricoteurs et de crocheteurs se réunit pour créer des articles donnés à une bonne cause. Connaissances de base en tricot ou en crochet requises. Aucun frais.

## Escapade

Joignez-vous à d'autres membres pour des sorties sociales organisées par des bénévoles vers différentes destinations locales. Les coûts varient et sont payés individuellement.

# MIEUX-ÊTRE PHYSIQUE

Pour favoriser votre bien-être physique, nous proposons une variété de cours et d'activités adaptés à tous les niveaux de forme physique. Choisissez l'option qui correspond le mieux à vos objectifs, qu'il s'agisse de flexibilité, de cardio, de force ou de coordination.

**Le club fournit la plupart des équipements**, notamment des haltères, des tapis, des bandes de résistance et des ballons. Pour des raisons d'hygiène, les tapis de yoga ne sont pas fournis.

**N'oubliez pas d'apporter des chaussures de sport** d'intérieur, des **vêtements de sport** confortables, une **bouteille d'eau** et une **serviette**.



Les **mini-clubs** sont des groupes plus petits qui se réunissent plusieurs fois par semaine. Toutes les activités nécessitent une inscription et la plupart d'entre-elles sont payantes.

## Initiation au pickleball

Pour ceux qui souhaitent apprendre à jouer au pickleball, ce sport amusant se pratique sur un terrain modifié à l'aide de raquettes et d'une balle wiffle.

## Pickleball modifié

Nous proposons une version modifiée du pickleball sur un terrain intérieur plus petit, sans course arrière ni smash, le tout dans une ambiance conviviale et non compétitive.

## Ping Pong

L'objectif du mini-club de ping-pong est de s'amuser, d'améliorer ses compétences et de se faire des amis. N'oubliez pas d'apporter votre propre raquette.

La danse en ligne développe la mémoire et la coordination en suivant une chorégraphie sur une musique entraînante. Plusieurs niveaux sont disponibles. Toutes les activités nécessitent une inscription et sont payantes.

## Danse en ligne (un mur)

Apprenez les pas de danse de base en faisant face à un seul mur. Pour débutant.

## Danse en ligne 1

Apprenez une chorégraphie de base, à rythme lent et de faible intensité.

## Danse en ligne 2

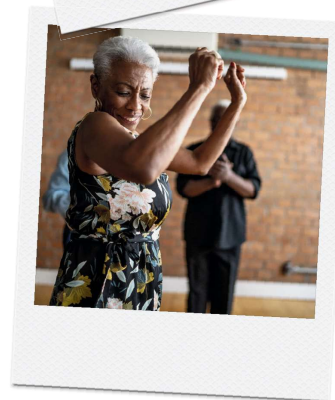
Chorégraphie modérée avec un niveau d'intensité modéré. Pré-requis : avoir suivi le cours danse en ligne 1.

## Danse en ligne 3

Chorégraphie intermédiaire d'intensité modérée. Pré-requis : avoir suivi les cours danse en ligne 1 et 2.

## Danse en ligne 4

Chorégraphie intermédiaire avec un niveau d'intensité élevé. Sur invitation uniquement de la part du professeur.



**NOUVEAU**

## Danses du monde

Cours d'initiation à la découverte des styles de danse du monde entier, notamment le flamenco, Bollywood et bien d'autres encore. Aucune expérience ni partenaire requis. Venez vous amuser et apprendre des mouvements faciles à suivre dans une ambiance conviviale.

Les cours de **mise en forme modifiés** favorisent un meilleur équilibre, une meilleure coordination et capacité cardiovasculaire, tout en contribuant à réduire le risque de blessures. **Toutes les activités nécessitent une inscription** et sont payantes.

## Revenir doucement aux exercices

Idéal pour les personnes qui reprennent l'exercice après une maladie ou une pause; approche progressive avec des activités lentes à modérées pour retrouver force, mobilité et confiance.

## Équilibre Fit

Cours de renforcement musculaire et de coordination d'intensité modérée. Idéal pour améliorer l'équilibre, la mobilité et rester fort et stable.

## Exercices pour l'arthrite

Cours de faible intensité visant à soutenir la santé des articulations, à améliorer la flexibilité et la force musculaire grâce à des mouvements doux de type yoga et quelques exercices au sol.

## Entr'aînés 1

Cours modifié, au rythme plus lent, avec des exercices cardiovasculaires de faible intensité et des exercices de renforcement doux. Ce cours se déroule sur une chaise et ne comprend aucun exercice au sol.



## Yoga modifié

### Yoga sur chaise

Cours de yoga de faible intensité axé sur l'équilibre, la souplesse et la force, le tout réalisé à l'aide d'une chaise et sans exercices au sol.

### Fit Yoga Chaise

Un cours de yoga énergisant sur chaise qui développe la force, la souplesse et l'équilibre, sans exercices au sol.



Les **cours de fitness régulier** visent à promouvoir le bien-être physique général. **Toutes les activités nécessitent une inscription** et sont payantes.

## Entr'aînés 2

Cours d'intensité modérée combinant cardio, coordination et renforcement musculaire. Entraînement complet du corps.

## Entr'aînés 3

Un cours intense combinant cardio, coordination et renforcement musculaire pour un entraînement complet et énergisant.

NOUVEAU

## Fort et actif

Cours intense pour tout le corps combinant renforcement musculaire, travail du tronc, exercices au sol et cardio. Développe l'endurance, tonifie les muscles et améliore la condition physique générale des participants.

## Zumba Or doux

Un cours doux et à faible impact, avec des mouvements faciles à suivre, pour vous aider à rester actif et plein d'énergie, tout en améliorant l'équilibre, la souplesse et la coordination.

## Zumba Or modéré

Cours d'intensité modérée basé sur des mouvements de base, avec un rythme plus rapide pour améliorer la santé cardiovasculaire, l'équilibre, la souplesse et la coordination.

## Zumba Fit Plus

NOUVEAU

Un cours de cardio amusant et énergique sur une musique entraînante. Développe l'endurance, la coordination et la condition physique générale.

***Vous ne savez pas quel niveau vous convient le mieux ?***

*Il est préférable de commencer à un niveau inférieur. Vous pourrez progresser à mesure que votre force et votre confiance augmenteront.*



## Circuit d'entraînement pour tous et hommes

Deux cours de circuit d'entraînements, l'un ouvert à tous et l'autre réservé aux hommes, s'adaptent au niveau physique de chacun et visent à améliorer la force musculaire, la coordination et la souplesse.

Les **cours axés sur la flexibilité** aident les participants à améliorer et à maintenir leur souplesse musculaire, leur force et leur mobilité générale. **Toutes les activités nécessitent une inscription** et sont payantes.

\* Les tapis de yoga ne sont PAS fournis. Apportez le vôtre.

## Yoga doux

Cours d'intensité faible à modérée utilisant des mouvements lents et fluides pour améliorer la souplesse, l'équilibre, la posture et la respiration.

## Essentrics

Entraînement complet du corps à rythme modéré utilisant uniquement le poids du corps pour améliorer l'équilibre, la souplesse et la force grâce à des mouvements dynamiques.

## Étirement et force

### Option debout et chaise

Cours d'intensité modérée axé sur l'équilibre, la force et la souplesse légère, sur fond de musique douce. Aucun exercice au sol.

### Option debout et au sol

Cours d'intensité modérée axé sur l'équilibre, la force et la souplesse légère, sur fond de musique douce.

## Stretchalates

Cours d'intensité modérée inspiré du Pilates, axé sur l'équilibre et la souplesse, avec des exercices de renforcement musculaire de faible intensité.

## Tai chi kung

Mouvements lents et harmonieux sur musique chinoise, favorisant équilibre, souplesse et calme intérieur

## Hatha et flow fusion

Un mélange dynamique de hatha yoga et de flow yoga combinant alignement, mouvement et respiration pour développer force, souplesse et endurance.





# KINÉ-ACTION

Un programme guidé par notre kinésologue certifié

Participez !

Tous les détails et horaires sur notre site web

## Trois niveaux de difficulté

- 1 **Kiné-action 1** (assis seulement)
- 2 **Kiné-action 2** (assis, debout)
- 3 **Kiné-action 3** (debout, exercices au sol)

Présenté par Maya Baroudi  
Kinésologue certifiée (FKQ, CKA, PNCE)

# APPRENDRE

Les cours de cette catégorie offrent la possibilité d'**acquérir de nouvelles compétences**, allant des langues aux jeux de cartes et de société. **Toutes les activités nécessitent une inscription** et sont payantes.

## Cours d'espagnol

### Débutant

Pour les personnes ayant peu ou pas d'expérience. Vous apprendrez les bases grâce à des explications claires et des exercices pratiques.

### Avancé

Pour ceux qui ont un niveau avancé en conversation. Emphase sur le perfectionnement de l'expression orale et écrite, et l'amélioration de la compréhension à travers des discussions, des analyses de textes et des exercices interactifs.

### Intermédiaire

Prerequisite: 2+ years of Spanish.

Learning focused on enriching vocabulary, improving comprehension and expression to gain fluency and confidence.

## Bridge intermédiaire

Introduction aux bases du bridge. Pré-requis : convient aux joueurs ayant déjà des connaissances de base en bridge. Assiduité requise.

## Apprentissage par la conversation

### Conversation en anglais

Pratiquez et améliorez votre anglais grâce à des conversations amicales avec des bénévoles dans un environnement favorable. Connaissances de base en anglais requises. Pour les personnes dont l'anglais n'est pas la langue maternelle.

### Conversation en français

**Débutant** : animé par des bénévoles, pratiquez le français de base dans une ambiance détendue.

**Intermédiaire** : conçu pour renforcer les compétences en conversation française et améliorer la fluidité dans un environnement social et encourageant.

**Arts et musique - Toutes les activités nécessitent une inscription et sont payantes.**



## Peinture à l'huile

Ouvert à tous les niveaux, débutants bienvenus ! Travaillez sur vos projets individuels tout en bénéficiant d'une attention personnalisée.

## Chant

Dans ce cours, vous aurez l'occasion d'apprendre de nouvelles chansons avec l'aide d'un professeur de chant. Aucune expérience préalable en chant n'est requise. Les harmonies seront enseignées.





### Notre partenaire fondateur

Le Club des aînés de Dollard-des-Ormeaux tient à exprimer sa sincère gratitude à la **Ville de Dollard-des-Ormeaux** pour son partenariat indéfectible et son généreux soutien. Nous sommes reconnaissants de l'engagement de la Ville à soutenir nos aînés !



# Notre engagement : vous aider à aller de l'avant financièrement.

Nos spécialistes en services financiers peuvent vous aider.



**Gabriella Uriani, Pl. Fin.**

Planificatrice financière, Planification financière Scotia<sup>MC</sup>, Placements Scotia Inc.  
514.241.0390  
gabriella.uriani@banquescotia.com

J'ai à cœur d'aider les gens à envisager leur avenir financier avec confiance. Je m'appuie sur mon expertise en placements et sur mes années d'expérience en planification financière pour vous aider à élaborer une stratégie financière exhaustive qui tient compte de l'évolution de vos besoins, de votre réalité et de vos priorités. En vous proposant des conseils et des solutions sur mesure, je peux vous aider à atteindre vos objectifs financiers et à prendre votre avenir bien en main. Je veillerai aussi à ce que votre stratégie s'aligne sur vos objectifs de vie.

N'hésitez pas à communiquer avec moi. Pour votre commodité, je peux vous rencontrer à la maison, au bureau ou virtuellement, au moment qui vous conviendra.



**Anika Williams**

Directrice de Succursale, D.D.O.  
514.624.2304 Ext: 7000  
anika.williams@banquescotia.com

J'ai l'honneur de diriger une équipe chevronnée de conseillers en services financiers de la Banque Scotia à la succursale Dollard-des-Ormeaux, Québec. Mes nombreuses années de formation et d'études, de même que mon expérience, me permettent de vous fournir de l'information précieuse, des conseils pertinents et des solutions appropriées en fonction de vos besoins uniques.

**Nous avons à cœur de vous fournir des solutions pratiques et des conseils adaptés à vos priorités financières et appuyés par un service à la clientèle exceptionnel.**

**Banque Scotia<sup>INC.</sup>**

Les Résidences Soleil Manoir Dollard-des-Ormeaux : Abordable • Sécuritaire • Évolutive • Épanouissante • Familiale  
*Affordable • Safe • Evolving • Fulfilling • Familial*



Mr. et Mme Savoie, fondateurs des Résidences Soleil / Mr. and Mrs. Savoie, founders of Les Résidences Soleil



**Ici, tous les aînés ont les moyens!**  
*Here, all seniors have the means!*

Logements 1½ à 4½ abordables <sup>65+</sup> *1½ to 4½ affordable housing*



**Bénéficiez de Programmes Uniques pour votre retraite Soleil!**  
*Benefit from our Unique Programs for your Soleil retreat!*



Si vous n'êtes pas satisfait durant votre 1<sup>er</sup> mois, on résilie votre bail sans frais ni pénalité!\*

*If you're not satisfied during your first month, you may terminate your lease at no cost and without incurring a penalty!\**

Visites 7 / 7

53, rue Hasting • Dollard-des-Ormeaux • 53, Hasting St.

Visit us 7 / 7

1 800 363-0663

\* Consultez les détails sur notre site web / See details on our website



Être à l'écoute, c'est de famille chez nous • [residencessoleil.ca](http://residencessoleil.ca) • [info@residencessoleil.ca](mailto:info@residencessoleil.ca) • To be attentive is a family trait!  
 Montréal : Centre-Ville (Plaza) • St-Léonard • St-Laurent • Dollard-des-Ormeaux • Pointe-aux-Trembles • Lanaudière : Repentigny (nouveau) • Rive-Nord : Laval  
 Montérégie : Boucherville • Brossard • Sainte-Julie • Mont St-Hilaire • Sorel • Estrie : Granby • Sherbrooke (Fleurimont) • Sherbrooke Centre-Ville (Musée)



## Soutenir les familles tout au long du processus de vieillissement *Supporting Families Throughout the Aging Process*



**Premier**  
Soutien chez soi  
Home Care

### SERVICES PREMIUM DE COMPAGNIE ET DE SOINS À DOMICILE PERSONNALISÉS *PREMIUM COMPANION AND PERSONALIZED HOME CARE SERVICES*

- ▶ Compagnie attentionnée  
*Caring companionship*
- ▶ Préparation des repas  
*Meal preparation*
- ▶ Rappels de prise de médicaments  
*Medication reminders*
- ▶ Hygiène personnelle et assistance  
*Personal hygiene and assistance*
- ▶ Soins de compassion de nuit  
*Overnight compassion care*
- ▶ Soins de répit  
*Respite care*
- ▶ Sortie d'hôpital  
*Hospital discharge*

Réservez une évaluation GRATUITE, sans engagement  
*Schedule a FREE, no obligation assessment*

📞 **514-781-6553**

info@premierhomecare.ca  
premierhomecare.ca



### FACILITER LA RECHERCHE DE RÉSIDENCE ET LE SOUTIEN À LA TRANSITION POUR LES FAMILLES *MAKING RETIREMENT SEARCH AND TRANSITION SUPPORT EASIER FOR FAMILIES*

- ▶ Recherche de résidence pour retraités et visites personnalisées  
*Retirement home search and personalized tours*
- ▶ Évaluations psychosociales pour l'homologation  
de mandats de protection et de tutelles privées  
*Psychosocial assessments for the homologation  
of protection mandates and private tutorship*
- ▶ Planification des soins aux aînés, soutien aux  
proches aidants et accompagnement  
*Elder care planning, caregiver  
support and counselling*

**UN SERVICE GRATUIT\***  
**A FREE SERVICE**

\* Nos honoraires sont payés par les résidences pour aînés  
*Our fees are paid by the senior living communities*

📞 **514-622-8074**

info@lianasservices.com  
lianasservices.com

Les soins dont vous avez besoin, à l'endroit  
que vous aimez

The care you need in the place you love

# La Méthode Balanced Care®

Une approche scientifique et  
humaine du vieillissement à  
domicile:

*A scientific and whole-person  
approach to aging at home:*

Demandez votre  
consultation privée:

*Request your private  
consultation:*

**TheKey.ca**  
**(514) 907-5065**



## Bougez plus

Bougez à votre rythme,  
en toute sécurité.

## Move More

Stay active in ways that  
feel good and match  
your abilities



## Se nourrir et s'hydrater

Mangez des aliments  
nutritifs et assurez-vous  
de rester bien hydratés.

## Nourish and Hydrate

Eat nutritious foods  
and stay properly  
hydrated



## Stimulez votre esprit

Continuez d'apprendre, de  
réfléchir et de participer à  
des activités mentales.

## Flex Your Mind

Keep learning, thinking,  
and engaging in mental  
activities



## Brisez l'isolement, créez des liens

Créez et entretenez des  
relations significatives.

## Connect with Others

Build and maintain  
meaningful relationships  
that bring joy



## Vivez avec joie et enrichissement

Consacrez votre temps  
aux activités qui vous  
tiennent à cœur.

## Find Joy and Purpose

Do activities that  
matter to you and bring  
meaning



## Dormez bien

Profitez d'un sommeil de  
qualité et réparateur,  
chaque nuit.

## Sleep Well

Get quality, restorative  
rest every night



**Me Stéphanie Moreau**  
L.L.B. D.D.N. Notaire

*Nous vous accompagnons de manière personnalisée, en tenant compte de votre réalité et de vos besoins spécifiques.*

*Vous n'avez pas besoin de vous déplacer, nous pouvons aller à votre rencontre, chez vous.*

*Nous sommes spécialisés dans plusieurs domaines du droit afin de vous offrir une expertise professionnelle et accessible pour vos besoins juridiques :*

- Droit immobilier résidentiel et commercial (achat, financement)
- Protection des personnes (assistant au majeur, homologation de mandat de protection, tutelle au majeur, etc.)
- Testament & succession
- Mandat de protection

181, boulevard Hymus, #102, Pointe-Claire, Québec, H9R 5P4  
[smnotaires.ca](http://smnotaires.ca) // [info@smnotaires.ca](mailto:info@smnotaires.ca)



« Nous plaçons l'humain au cœur de nos services chez SM Notaires. »

Notre équipe expérimentée et diversifiée vous offre des services en français et anglais.

**514-683-2151**



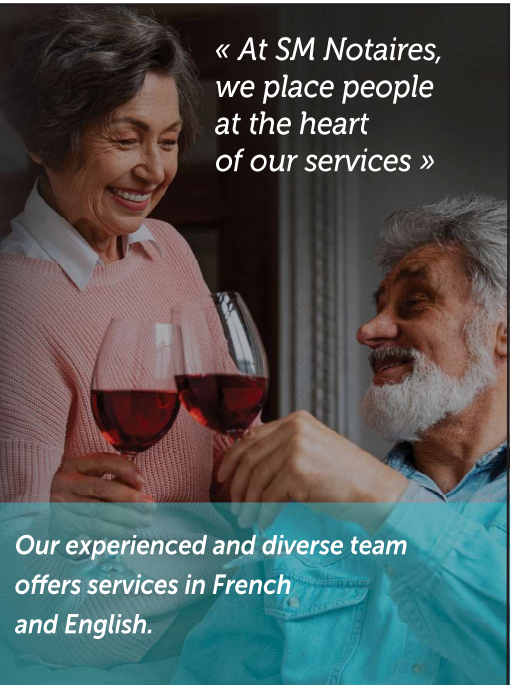
**Me Stéphanie Moreau**  
L.L.B. D.D.N. Notary

*We provide you with personalized support, taking account of your reality and your specific needs. You don't need to travel, we can go to to meet you, in your own home.*

*We specialize in several areas of law to offer you professional and accessible expertise for your legal needs:*

- Residential and commercial real estate law (purchase, financing)
- Personal protection (assistant to a person of full age, probate of mandate of protection, guardianship of a person of full age, etc.)
- Wills and estates
- Mandate of protection

181, boul. Hymus, #102, Pointe-Claire, Quebec, H9R 5P4  
[smnotaires.ca](http://smnotaires.ca) // [info@smnotaires.ca](mailto:info@smnotaires.ca)



« At SM Notaires, we place people at the heart of our services »

Our experienced and diverse team offers services in French and English.

**514-683-2151**

# VOTRE PHARMACIEN DE FAMILLE, COMPLICE DE VOTRE SANTÉ!

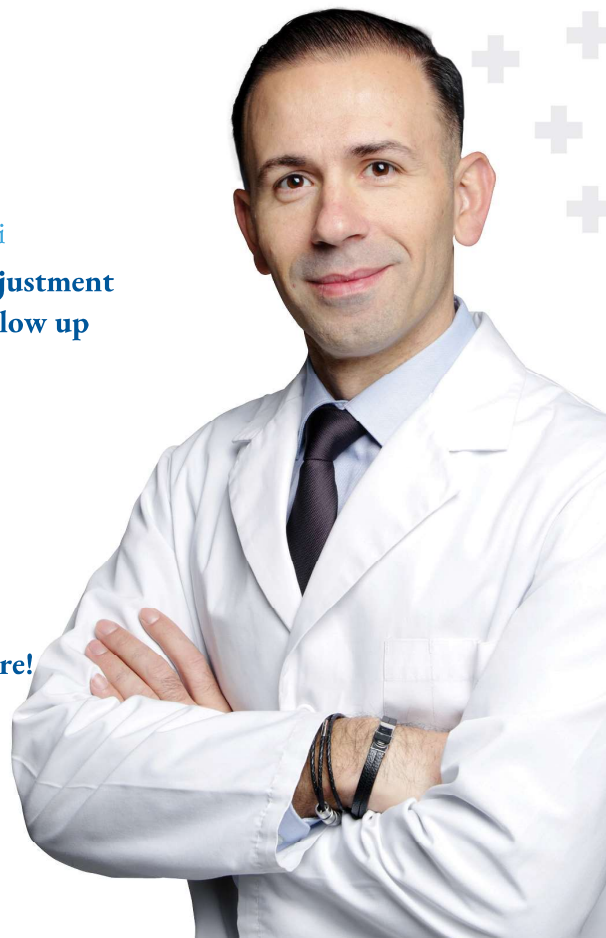
## Services offerts :

### Offered Services :

- Prescription de médicaments pour certains problèmes de santé
  - **Prescription medications for certain health conditions**
- Prescription d'analyses de laboratoire
  - **Prescription for lab tests**
- Ajustement d'une ordonnance
  - **Adjustment of prescribed medications**
- Anticoagulothérapie : test RNI, ajustement des doses et suivi
  - **Anticoagulation therapy: INR test, dose adjustment and follow up**
- Soins infirmiers offerts sur place
  - **On-site nursing care**
- Vaccins
  - **Vaccinations**
- Livraison gratuite dans la province
  - **Free delivery within the province**
- Consultations bien-être: grossesse et maternité, sevrage tabagique et bien plus encore!
  - **Wellness consultation: pregnancy and maternity, smoking cessation and much more!**

\* Certaines conditions et restrictions s'appliquent. Des frais peuvent s'appliquer. Certains d'entre eux peuvent être couverts par les assurances. \*\* Certaines restrictions s'appliquent.

**Vous désirez transférer vos ordonnances chez nous?**  
Nous nous chargerons d'effectuer le transfert\*\* de votre dossier. **C'est simple et rapide!**



Pharmacien-propriétaire affiliée à



**Pharmacie Husni Haji Bik Inc.**

11788, Boulevard de Salaberry, Suite 101,  
Dollard-des-Ormeaux • 514 684-8860

Lun.: 09h00 à 18h00  
Mar.: 09h00 à 18h00  
Mer.: 09h00 à 18h00  
Jeu.: 09h00 à 18h00  
Ven.: 09h00 à 18h00  
Sam.: 10h00 à 16h00  
Dim.: 11h00 à 16h00

Les pharmaciens sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie.



Club des aînés DDO  
DDO Seniors Club



**Félicitations pour votre travail !**  
Congratulations for your great work

**À vos côtés, aujourd'hui et  
toujours, pour une communauté  
d'aînés forte et épanouie.**

By your side today and always, supporting  
a strong and thriving seniors community.

**Brigitte B. Garceau**

**Députée / MNA – Robert-Baldwin**



[brigitte.garceau.roba@assnat.qc.ca](mailto:brigitte.garceau.roba@assnat.qc.ca)

## Vivre avec Passion à Sunrise

Chez Sunrise, nous sommes fiers de proposer des programmes personnalisés dédiés à la vie assistée et aux soins de la mémoire. Communiquer avec notre équipe chez Sunrise de Beaconsfield et Dollard des Ormeaux afin de planifier une visite dès aujourd'hui.

## Live with Purpose at Sunrise

Here at Sunrise, we are proud to offer personalized programs dedicated to assisted living and memory care. To learn more about our Sunrise of Beaconsfield and Dollard des Ormeaux communities, contact our team to schedule a visit today.




BEACONSFIELD

514-693-1616 | 514-620-4556

[SunriseQuebec.ca](http://SunriseQuebec.ca)

  
**SUNRISE**  
MAISONS DE VIE  
POUR RETRAITÉS

  
**SUNRISE**  
SENIOR LIVING

 ©2024 Sunrise Maisons De Vie Pour Retraités | Sunrise Senior Living



DOLLARD DES ORMEAUX

Comment souhaitez-vous  
qu'on se souvienne de vous ?

*How do you want to be remembered?*



**Vous faites la différence !**

Nous sommes fiers de soutenir le programme de loisirs du Club des aînés de D.D.O., qui permet aux aînés actifs de rester engagés.

**Making a Difference!**

We are proud to support the leisure program of The D.D.O. Seniors' Club, keeping active seniors stay engaged.



**Rideau**

4275, Boulevard des Sources  
Dollard-des-Ormeaux (Qc) H9B 2A6  
rideaumemorial.com  
514 685 3344

 **Lib**

complexe résidentiel **55+**



**La liberté commence ici!**

*Occupation immédiate!*



325, boul. Hymus, Pointe-Claire



[lelib.ca](http://lelib.ca)



438 255-8641

## Soins d'Or Chez Vous



### Golden Home Care

**514-685-8889**

Tara O'Donnell

[www.goldenhomecare.ca](http://www.goldenhomecare.ca)

[info@goldenhomecare.ca](mailto:info@goldenhomecare.ca)



*Nous fournissons l'assistance dans votre maison, dans les hôpitaux, et soutien dans les résidences pour personnes âgées autonomes et semi-autonomes*

- Soins Personnels
- Soins de la Démence
- Compagnonnage
- Préparation des repas
- Soins à Domicile
- ...et plus



*We provide assistance in your home, hospitals, independent and assisted living residences*

- Personal Care
- Dementia Care
- Companionship
- Meal Preparation
- Home Support
- ...and more

## Find Your Ideal Residence

### Personalized Senior Housing Consultants

We specialize in assisting seniors to find the optimal living arrangement to suit their unique needs and preferences, ensuring a smooth transition to a supportive environment.

Serving West Island for more than 30 years

Free service



## Trouvez votre résidence idéale

### Conseillères en hébergement personnalisées pour les aînés

Nous accompagnons les aînés dans la recherche du milieu de vie qui correspond le mieux à leurs besoins et à leurs préférences, en leur assurant une transition en douceur vers un environnement favorable.

Plus de 30 ans au service de l'Ouest-de-l'Île

Service gratuit



GerontoLogis Consultants – Dale, Kate, Cheryl and Laura

Vous aider à trouver la solution qui vous convient.

[www.gerontologis.com](http://www.gerontologis.com)



**GerontoLogis®**

**514-695-5454**  
Helping you find the right fit.



**SAMEER ZUBERI**



Député / MP  
Pierrefonds-Dollard



Thank you to the DDO Seniors Club for all you do to bring people together. The dedication, joy and community spirit of your members truly brighten our neighbourhood. Wishing you continued health, happiness and many wonderful moments ahead.

\*\*\*

Merci au Club des aînés de DDO pour tout ce que vous faites afin de rassembler nos gens. Le dévouement, la joie et l'esprit communautaire de vos membres illuminent véritablement notre quartier. Je vous souhaite santé, bonheur et de nombreux beaux moments à venir.

📍 3883 boul. St-Jean, Bureau 501  
Dollard-des-Ormeaux, QC H9G 3B9  
☎ (514) 624-5725  
✉ sameer.zuberi@parl.gc.ca

📘 /sameer.zuberi.lib  
📧 @sameerzuberi  
📷 sameerzuberi.mp



**YVES LÉGARÉ**  
Complexes funéraires

*Avec vous™*



**YANN  
HEYMUG EWODO**



**VICTOR  
MARQUES**

Conseillers en planification funéraire

[yveslegare.com](http://yveslegare.com)  
514 595.1500

**Les Préarrangements funéraires**

PLANIFIEZ, ÉCONOMISEZ, ET RASSUREZ VOS PROCHES

**Tim Hortons®**

**3760, boul. Des Sources  
Dollard-des-Ormeaux, Québec  
H9B 1Z9**

**305, boul. Brunswick  
Pointe-Claire, Québec  
H9R 4Y2**

## **Les évaluations Mandy Novak-Léonard**

Travailleuse sociale professionnelle  
Professional social worker  
depuis/since 2008

**Évaluation psychosociale**  
Psychosocial assessments

**Homologation de mandats  
de protection et tutelles**

Homologation of protection  
mandates and tutorships

514-554-1646  
[mandynovakleonard@outlook.com](mailto:mandynovakleonard@outlook.com)



# C'est *plus* que de l'aide à domicile

Services subventionnés\* : Entretien ménager, repas, courses, assistance personnelle, répit aux proches aidants



plusquedelaide.ca  
514 353-1479



# It's *more* than just home care

Subsidized services\* : House cleaning, shopping assistance, meal preparation, personal assistance, respite for caregivers



plusquedelaide.ca  
514 353-1479

\*Détail des services éligibles sur notre site internet. / Details on eligible services on our website.



# SALON DES AÎNÉS

*Au printemps prochain !*



**Plus de 50 exposants**  
offrant conseils, services et  
solutions pour les aînés



**Sac de bienvenue** pour les  
500 premiers participants



**Café gratuit** dans l'aire de détente  
*(jusqu'à épuisement des stocks)*



Club des aînés DDO  
DDO Seniors Club

En collaboration avec

VILLE DE  
CITY OF  
**ddo**  
DOLLARD-DES-ORMEAUX

*Invitez  
vos amis !*

*Vous souhaitez devenir  
exposant ? Contactez-nous !*

[ddoclub55.com](http://ddoclub55.com) [ddoclub55@ddo.qc.ca](mailto:ddoclub55@ddo.qc.ca) 514-684-1013