

Sommaire :

- **Navette épicerie ou repas livrés**
- **Parents-Secours**
- **Planification de votre retraite**
- **Bénévoles recherchés**



Navette pour faire votre épicerie ou bien repas livrés à domicile?



Grâce à la collaboration du Centre Saint-Antoine 50+, le ROPASOM utilise depuis janvier 2009 les services de leur minibus pour transporter les résidents des habitations Albert, Des Fleurs, De l'Érablière, Paxton et St-Antoine pour faire leurs emplettes au Super C les vendredis matin aux 2 semaines. En après-midi, c'est au tour des résidents des habitations de Carillon, Jean-Marie-Chabot, Côte Saint-Paul

et Hormidas-Delisle de faire leurs emplettes à l'épicerie Toppetta (IGA). Le coût du transport est de 5\$ et la livraison à domicile est gratuite. Pour plus d'information, téléphonez Maggie Taylor 514-933-7351.

trouvez chez ACHIM un service de plats santé qui vous pouvez acheter sur place ou bien livrés à domicile. Pour plus d'information, téléphonez au 514-362-7221 poste 224.

Ce même service est offert également par ACHIM pour les résidents des habitations La Porte de l'Amitié, De Lévis, Curé-Vianney-Savaria, Angers et Rodolphe-Clément. Cette fois, les résidents feront leurs emplettes au marché d'alimentation Provigo les mardis aux 2 semaines. Le coût du transport est de 3\$ et la livraison à domicile est gratuite. De plus, vous

Si vous n'avez pas l'énergie pour préparer vos repas, la Popote roulante est peut-être votre solution : service de repas chauds livrés à domicile, repas maison surgelés aussi livrés à domicile. Pour plus d'information et un service personnalisé, contacter Muriel Martinez à l'Association des popotes roulantes du Montréal métropolitain au 514-937-4798. Du lundi au vendredi de 8h à 16h.

« Parents-Secours »

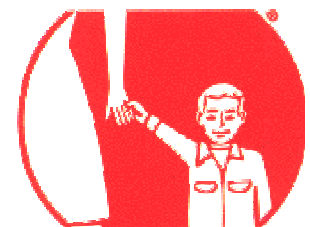
Parents-Secours du Québec inc. (PSQI) est un organisme à but non lucratif qui assure la sécurité et la protection des enfants et des aînés en offrant un réseau de foyers-refuges sécuritaires tout en contribuant à promouvoir la prévention par l'information et l'éducation.

L'élément distinctif du programme est l'affiche-fenêtre rouge et blan-

che, placée en évidence dans la fenêtre du foyer-refuge. Ce symbole d'une femme tenant un enfant par la main signifie la protection et la sécurité.

L'enfant ou l'aîné-e en détresse peut ainsi compter sur un réseau sûr de gens aptes à lui venir en aide et ce, qu'il soit perdu, malade, blessé, poursuivi ou agressé.

Dans le Sud-Ouest, vous trouverez des foyers-refuges du quartier Saint-Paul. Si vous désirez vous-même devenir un foyer-refuge, contactez le comité local au 514-761-4151.



Planification de votre retraite

Si vous pensez prendre votre retraite, il y a des options que vous pouvez envisager et des prestations auxquelles vous pourriez avoir droit. Service Canada a préparé une liste des programmes fédéraux les plus en demande liés à la retraite qui pourraient vous être utiles.

1. Demander la Pension de retraite du Régime de pensions du Canada

La Pension de retraite du Régime de pensions du Canada (RPC) offre une prestation mensuelle imposable aux cotisants retraités. Bien que cela ne soit pas exigé, il est préférable de présenter une demande au moins six mois avant le moment où vous voulez commencer à recevoir votre pension. Veuillez noter que des restrictions législatives s'appliquent aux paiements rétroactifs. Si vous tardez à présenter votre demande, il se peut que vous perdiez des prestations.

2. Demander la Pension de la Sécurité de la vieillesse

La Pension de la Sécurité de la vieillesse (SV) offre une prestation mensuelle à la plupart des Canadiens de 65 ans et plus qui

ont vécu au Canada pendant au moins dix ans. Vous devriez faire une demande de Pension de la Sécurité de la vieillesse six mois avant votre 65^e anniversaire de naissance.

3. Demander le Supplément de revenu garanti

Le Supplément de revenu garanti (SRG) offre une prestation mensuelle non imposable aux prestataires de la Sécurité de la vieillesse à faible revenu qui vivent au Canada. Si vous n'aviez pas droit au SRG avant, mais que vous pensez y être admissible maintenant, vous devez présenter une demande le plus tôt possible.

4. Demander l'Allocation

L'Allocation est une prestation mensuelle versée aux aînés (âgés de 60 à 64 ans) à faible revenu dont l'époux ou le conjoint de fait est admissible à la Pension de la Sécurité de la vieillesse (SV) et au Supplément de revenu garanti (SRG) ou les reçoit actuellement. Si nos dossiers indiquent que vous pourriez avoir droit de recevoir l'Allocation, nous vous envoyons habituellement une trousse de demande. Vous devez remplir la demande et nous la

renvoyer le plus tôt possible. Si vous ne le faites pas au plus tôt, vous pourriez perdre des prestations.

5. Demander des Prestations internationales

Les Prestations internationales offrent des prestations de sécurité sociale aux personnes admissibles qui ont résidé ou travaillé dans un autre pays, ou aux époux ou aux conjoints de fait survivants d'une personne admissible qui a vécu ou travaillé dans un autre pays. Les accords internationaux de sécurité sociale que le Canada a conclus avec d'autres pays fournissent des renseignements sur la façon de demander les prestations.



Si vous désirez obtenir une trousse de demande

pour l'une des prestations mentionnées ci-dessus, communiquer avec Service Canada au numéro sans frais : 1 800 277-9915.

Source : Service Canada

Recherchés: bénévoles pour le projet du ROPASOM

Dans le cadre du projet « S'entraider entre aînés », nous sommes à la recherche d'aînés pour participer à l'élaboration d'un outil d'information original et adapté pour les aînés isolés. Les aînés participeront à des ren-

contres où ils discuteront de thèmes tels que les loisirs, l'alimentation, les droits des aînés, etc. Des représentants d'organismes du secteur offriront des ateliers sur ces sujets afin de les aider à

mieux cerner l'information qu'ils veulent transmettre. Ils en choisiront le contenu et la forme.

Pour plus d'informations, contactez Hélène au 514-989-8226.