



Semaine
des
aînés
de Longueuil

Du 13 au 19 mai 2019

26 ANS À GARDER LE CŒUR, LE CORPS ET L'ESPRIT JEUNE !



On le dit souvent : l'âge n'est qu'un chiffre et il n'y a pas de chiffre magique pour profiter de la vie ! La Semaine des aînés de Longueuil saura vous le prouver : du 13 au 19 mai, ce sont plus de 60 activités gratuites et diversifiées qui vous attendent.

Lors de cette Semaine, vous aurez l'occasion de vous initier à de nouvelles activités et de découvrir de nouveaux champs d'intérêt. Il s'agira également d'un moment propice pour faire des rencontres dans un contexte où règnent plaisir, entrain et bonne humeur!

En tant que Municipalité amie des aînés (MADA), Longueuil est heureuse de soutenir la Semaine des aînés qui est rendue possible grâce à la générosité et à l'engagement du comité organisateur, de bénévoles et de plusieurs organismes de notre belle ville.

Je vous souhaite une Semaine en votre honneur sous le signe de l'épanouissement, du divertissement et de l'amitié !

A handwritten signature in black ink that reads "Sylvie Parent".

Sylvie Parent
Mairesse de Longueuil



MOT DU COMITÉ ORGANISATEUR



Ce fut un plaisir de se rencontrer pour vous concocter à nouveau une semaine d'activités spécialement conçues pour vous.

Pour cette 26^e édition de la Semaine des aînés, nous vous invitons à bouger, à vous divertir et à socialiser en participant en grand nombre aux différentes activités proposées.

Votre contribution à la société est de plus en plus essentielle. Votre santé et votre bien-être nous tiennent à cœur.

Bonne semaine des aînés(es)!

De gauche à droite :

Luc Gouin, Centre Communautaire le Trait d'Union • **Dolorès Vaudeville**, Loisirs St-Vincent-de-Paul/Champlain-Gamache
René Le Bertre, Centre de soutien entr'Aidants • **Nathalie Bélanger**, Maison des Tournesols • **Jean Babin**, La Maison Le Réveil
Maryse Lauzier (absente de la photo), Direction de la culture, du loisir et du développement social de la Ville de Longueuil

• À SURVEILLER CETTE SEMAINE •

EXPOSITION DES ŒUVRES DES MEMBRES DE LA MAISON LE RÉVEIL

Du 13 au 31 mai
Brûlerie Café Crème
911, boulevard Roland-Therrien
450 670-5268

ÉMISSION LA PAROLE AUX AÎNÉS

Du 13 au 16 mai
De 18 h à 18 h 30
Réalisée par La Maison Le Réveil et TVRS
Présentée sur les ondes de TVRS



 Accès pour les personnes à mobilité réduite

 **VL** Vieux-Longueuil

 **SH** Saint-Hubert

 **GP** Greenfield Park



TRANSPORT GRATUIT

avec le **Baladeur René de Longueuil**

Disponible pour certaines activités

(places limitées)

Réservez votre place au plus tard le 2 mai

450 463-7100, poste 4812

PROGRAMMATION

LUNDI 13 MAI

ACTIVITÉ PHYSIQUE EN PLEIN AIR

 9 h 30 à 10 h 30

Atelier d'activité physique avec kinésologue
Aînés en mouvement

Parc de la Cité

6201, boulevard Davis

Inscription requise : 450 465-2609

INITIATION AU TAI CHI TAOÏSTE

Présentée par l'Institut de Taoïsme Fung Loy Kok
Un art de santé qui améliore la circulation,
l'équilibre et la posture, augmente la force et la
flexibilité et réduit le stress.

450 679-1018

 9 h 30 à 11 h 30

Église Unie (au sous-sol)

355, rue De Springfield (coin boulevard Churchill)

  10 h à 15 h

Centre de Tai Chi taoïste de Longueuil

Possibilité de faire du Tai chi sur chaise

455, rue Saint-Jean



LUNDI 13 MAI

EXPOSITION D'ARTISANAT

VL  10 h à 15 h

Cercle de Fermières Longueuil

La Maison Le Réveil, salle 10

930, rue Saint-Jacques

514 220-3133

MARCHE, YOGA ET RELAXATION AU PARC MICHEL-CHARTRAND

VL  10 h à 11 h 15

Atelier animé par Éric Martinet

Centre Communautaire le Trait d'Union

1895, rue Adoncour

Inscription requise : 450 647-1107

DÎNER SPECTACLE AVEC LÉONIDE DARAÏCHE

SH  11 h 30 à 15 h

Maison des Tournesols

1720, rue De Gaulle

Places limitées

Inscription requise : Marie-Hélène Boutin

450 445-9290

JEUX DE CARTES, SACS DE SABLE, BINGO ET BILLARD

SH 12 h à 16 h

Club de l'âge d'or italien de Saint-Hubert

Centre culturel Pierre-et-Bernard-Lucas

2060, rue Holmes

450 676-6900

TOURNOI DE SACS DE SABLE

VL 13 h à 16 h

Club de l'âge d'or Le Moyne

163, rue René-Philippe

450 671-7121 ou 450 466-8791

GP  **Activités animées en anglais**

Présentées par South Shore community
Partners Network

INITIATION AU QI GONG ET AU YOGA

12 h 30 à 13 h 30

CONFÉRENCE : *JOG YOUR MIND : KEEPING THE BRAIN ACTIVE*

14 h à 16 h

Par Dr Christian Lapointe de l'*Assistance and
Referral Center Health and Social Services (ARC)*

Aréna Cynthia-Coull (salle Jubilee)

195, rue Empire

514 605-9500

ZUMBA

GP  13 h 30 à 14 h 30

Atelier d'activité physique avec kinésiologue
Aînés en mouvement

Centre communautaire René-Veillet

1050, rue de Parklane

Inscription requise : 450 465-2609

DANSE D'OUVERTURE

VL  19 h 30 à 22 h

La Maison Le Réveil

930, rue Saint-Jacques

450 670-5268

CONFÉRENCE : *SUCCESSION ET TESTAMENT*

SH 19 h à 21 h

Inform'elle


3757, rue Mackay

Inscription requise : 450 443-3442, poste 221



MARDI 14 MAI

AQUAFORME

VL  9 h à 10 h


Piscine Olympia

670, rue Darveau

Inscription requise :

450 463-7100, poste 4812

LE BOUGE-AÎNÉS

SH  9 h 30 à 10 h 30

Atelier d'activité physique avec kinésologue

Aînés en mouvement

7000, boulevard Cousineau

Inscription requise : **450 465-2609**

INITIATION AU TAI CHI TAOÏSTE

SH 9 h 30 à 11 h 30

Présentée par l'Institut de Taoïsme Fung Loy Kok

Église Immaculée-Conception

5403, avenue Hémard

450 679-1018

ÉNERGIE BOOMERS

SH  9 h 30 à 10 h 30

Atelier d'activité physique avec kinésologue

Aînés en mouvement

Centre culturel Meunier

525, rue Latour

Inscription requise : **450 465-2609**

DÎNER HOT-DOG

VL  11 h à 15 h

La Maison Le Réveil, salle Alfred-Nolet

930, rue Saint-Jacques

450 670-5268

SALON D'INFORMATION ET CHORALE

VL Dès 12 h 30

Rencontrez les organismes aînés tout en dégustant un bon dessert.

Plus de 20 organismes présents pour faire connaître les ressources offertes aux aînés.

450 463-7100, poste 4812

CHORALE DES JOYEUX RETRAITÉS

VL  14 h à 15 h 15

450 463-7100, poste 2404

Centre communautaire

Saint-François-de-Sales

1545, boulevard Jacques-Cartier Est

SACS DE SABLE

SH  13 h à 15 h

Club de l'âge d'or Bienville

Centre culturel Bienville

3500, boulevard Mountainview

514 796-8821

MANDALAS

VL  13 h à 15 h

La Maison Le Réveil, Café Le Réveil

930, rue Saint-Jacques

450 670-5268

CARTES

SH  13 h à 16 h

Club de cartes du mardi

Centre culturel Pierre-et-Bernard-Lucas

2060, rue Holmes

450 678-7779



MARDI 14 MAI

ATELIER DÉCOUVERTE : CHAMPIGNONS SAUVAGES

VL 13 h 30 à 15 h 30

Carrefour Mousseau

230, boulevard Des Ormeaux

Inscription requise : 450 468-4926

MERCREDI 15 MAI

DÎNER SPECTACLE AVEC SERGE GASCON

SH 11 h 30 à 15 h

Maison des Tournesols

1720, De Gaulle

Places limitées

Inscription requise : Marie-Hélène Boutin

450 445-9290

EXPOSITION ARTISANS BRICOLEURS

VL 9 h à 15 h

La Maison Le Réveil, salle des bricoleurs

930, rue Saint-Jacques

450 670-5268

PILATES/ÉTIREMENTS

SH 11 h à 12 h

Atelier d'activité physique avec kinésologue

Aînés en mouvement

Centre culturel Pierre-et-Bernard-Lucas

2060, rue Holmes

Inscription requise : 450 465-2609

SCRABBLE INTERGÉNÉRATIONNEL

VL 13 h à 16 h

Maison de la Famille le Cavalier

2027, rue Daniel

450 646-8808



MERCREDI 15 MAI

CONFÉRENCE : *L'USURE DE COMPASSION*

Par Madeleine Fortier

SH  13 h 30 à 16 h

Centre de soutien entr'Aidants

1688, rue Gustave-Désourdy

Inscription requise :

450 465-2520, poste 208

CONFÉRENCE : *MANDAT ET RÉGIME DE PROTECTION*

SH 13 h 30 à 15 h 30

Inform'elle

3757, rue Mackay

Inscription requise : 450 443-3442 poste 221

THÉÂTRE

VL  14 h à 16 h

Spectacle composé de courtes pièces et d'extraits du répertoire théâtral de Michel Tremblay, par la troupe de théâtre du Trait d'Union précédé d'une lecture théâtrale par la troupe les Joyeuses Jacasseuses.

Centre Communautaire le Trait d'Union

3100, rue Mousseau

Inscription requise : 450 647-1107

ÉTIREMENT 2

SH  15 h à 16 h

Atelier d'activité physique avec kinésologue
Aînés en mouvement

Centre culturel Saint-Thomas-de-Villeneuve

5400, boulevard Payer

Inscription requise : 450 465-2609

CHORALE DES HABITATIONS PAUL-PRATT

VL  14 h à 15 h

Habitations Paul-Pratt, le Manoir

15, rue Pratt

514 892-0711

AÉROFORME


VL  17 h 45 à 19 h 15

La Maison Le Réveil, salle Alfred-Nolet

930, rue Saint-Jacques

450 670-5268

SACS DE SABLE

SH  19 h à 21 h 30

Club de l'âge d'or Bienville

Centre culturel Bienville

3500, boulevard Mountainview

514 796-8821



Photo Laurent Theillet



JEUDI 16 MAI

BÉNÉVOLES EN CAVALE

Avec le Centre de Bénévolat de la Rive-Sud
Balade en minibus pour aller voir les offres
de bénévolat dans les organismes.

Maximum de 15 personnes

VL  9 h à 12 h

Visite d'organismes du Vieux-Longueuil

Départ : Centre Jeanne-Dufresnoy

1, boulevard Curé-Poirier Est


Inscription requise : **450 677-5281**

MA SANTÉ MENTALE, JE M'EN PRÉOCCUPE !

Journée portes ouvertes

Présentation du vaste éventail d'activités par
Santé mentale Québec Rive-Sud :

- Ludique comme *Cerveaux actifs* et *Journal créatif*
- Communicatif comme *7 astuces pour se recharger* et *Communication consciente*
- Introspectif comme *Retourne ta pensée stressante*
- Physique comme *Yoga*
- Poétique comme *Se ressourcer par la sagesse des contes de fées*

VL  9 h à 21 h

Programmation complète au
www.smqrivesud.ca

La Maison Le Reveil, salle 8

930, rue Saint-Jacques

450 616-1569 (bureau SMQRS)

TENNIS DE TABLE

VL  10 h à 12 h

La Maison Le Réveil, salle Alfred-Nolet

930, rue Saint-Jacques

450 670-5268

DÉJEUNER-CONFÉRENCE : **LES ÉMOTIONS C'EST QUOI?**

VL 9 h à 11 h 45

avec Nathalie St-James


Carrefour Mousseau

230, boulevard Des Ormeaux

Inscription requise : **450 468-4926**

ATELIER DE YOGA DU RIRE

Animé par Diane Roy, professeure de yoga
et d'art dramatique

SH  10 h 30 à 11 h 45

Le rire nous relie au cœur et au moment présent,
à la joie d'être tout simplement. Le rire apporte
de nombreux bienfaits dont la réduction du stress
et des tensions émotionnelles, de l'anxiété et le
renforcement du système immunitaire. Le rire
favorise la confiance en soi et l'ouverture aux
autres. Une minute de rire équivaut à 30 minutes
de relaxation.

Bibliothèque Raymond Lévesque

7025, boulevard Cousineau

Inscription requise, carte Accès Longueuil
obligatoire. longueuil.quebec/loisir

450 463-7180, poste 2441



JEUDI 16 MAI

CARTES PIQUE-ATOUT

VL  13 h à 16 h

Maison de la Famille le Cavalier
2027, rue Daniel
450 646-8808

MANDALAS

VL  13 h 30 à 15 h 30

Centre communautaire des aînés
et aînées de Longueuil
300, rue Lamarre
450 677-6677, poste 202

LANCEMENT DU PROJET : APRÈS 50 ANS, JE CULTIVE ET JE CUISINE MA SANTÉ!

VL 13 h 30

Action-Services aux proches aidants
Jardins solidaires
2640, chemin du Tremblay
Possibilité de s'inscrire à l'activité sur place
lors de ce lancement
450 928-0776, poste 226

MINI-TOURNOI DE BASEBALL-POCHE

VL  13 h 30 à 16 h


Habitations Paul-Pratt
300, rue Lamarre
450 670-0006, poste 1

SHUFFLEBOARD (PALET)

GP  13 h 30 à 15 h 30

Greenfield Park Pioneer Men's club
Activité bilingue
Aréna Cynthia-Coull (salle Jubilee)
195, rue Empire
450 465-5783

TOURNOI DE CRIBBAGE

SH  19 h à 21 h 30

Club de l'âge d'or Bienville
Coût : 6 \$
Centre culturel Bienville
3500, boulevard Mountainview
Inscription requise : 514 796-8821



VENDREDI 17 MAI

VISITE DE L'EXPOSITION DES PREMIERS OCCUPANTS À NOS JOURS

Surprenante exposition sur le patrimoine religieux de Longueuil dans un musée entièrement réaménagé, qui narre l'évolution de la paroisse à partir de la présence autochtone et des débuts de la colonie, en présentant des artefacts significatifs et en situant le tout dans son contexte historique et social.

VL Musée de la Cocathédrale Saint-Antoine-de-Padoue

132, chemin de Chambly
(sur le côté de la Cocathédrale)

Visite libre : 10 h à 14 h

Visite de groupe d'une heure : 10 h et 11 h

Inscription requise pour les groupes :

450 674-1549, poste 0

Entrée gratuite : contribution volontaire suggérée

YOGA SUR CHAISE

GP  9 h 30 à 10 h 30

Atelier d'activité physique avec kinésologue
Portes ouvertes aux cours d'Aînés en mouvement

Aréna Cynthia-Coull

195, rue Empire

Inscription requise : **450 465-2609**

PÉTANQUE-ATOUT

VL  13 h à 16 h

Club de l'âge d'or St-Charles-Borromée

Église Saint-Georges (sous-sol)

706, rue Préfontaine

450 674-4879

SCRABBLE

VL  13 h à 16 h

La Maison Le Réveil, café Le Réveil

930, rue Saint-Jacques

450 670-5268

BRIDGE

VL  13 h à 16 h

La Maison Le Réveil, salle Alfred-Nolet

930, rue Saint-Jacques

450 670-5268



ATELIER : À LA DÉCOUVERTE DE LA TABLETTE NUMÉRIQUE

VL  13 h 30 à 15 h 30

Offert par Formatio

Maison de la Famille le Cavalier

2027, rue Daniel

Inscription requise : **450 646-8808**



VENDREDI 17 MAI

CONFÉRENCE : MIEUX VIVRE AVEC LE CHANGEMENT

VL  13 h 30 à 15 h 30

Habitations Paul-Pratt, le Manoir
15, rue Pratt
514 892-0711

VISITE COMMENTÉE DES EXPOSITIONS DE JENNIFER ALLEYN, CHRISTIAN MESSIER ET MATHIEU VALADE

VL 13 h 30 à 15 h

Maison de la Culture de Longueuil
300, rue Saint-Charles Ouest
Inscription requise : 450 463-3213



Christian Messier

CONFÉRENCE : HEALTHY BODY, HEALTHY BONES

SH   13 h 30 à 14 h 30

Avec D^r Loraine Mazzella-Maiolo
Activité animée en anglais
Centre de soutien entr'Aidants
1688, rue Gustave-Désourdy
Inscription requise :
450 465-2520, poste 208

JEUX DE CARTES

SH  19 h à 21 h 30

Club de l'âge d'or Bienville
Centre culturel Bienville
3500, boulevard Mountainview
514 796-8821

SAMEDI 18 MAI

ÉCHECS

VL  13 h

La Maison Le Réveil, Café Le Réveil
930, rue Saint-Jacques
450 670-5268

DIMANCHE 19 MAI

DANSE DE CLÔTURE

VL   13 h à 16 h

Venez danser avec nous!
Club de l'âge d'or Jacques-Cartier
École Carillon
1360, rue Laurier
450 448-3166

MERCI À NOS AMBASSADEURS !



Madeleine Bélanger – 73 ans

Jouer aux cartes c'est une passion pour Madame Bélanger ! Chaque semaine, elle se rend à la Maison de la Famille le Cavalier pour s'adonner à cette activité dont elle est responsable. L'année dernière, grâce à la **Semaine des Aînés**, elle a découvert d'autres activités dont le Cribbage.

Elle s'implique également comme bénévole. Selon elle, « c'est important de faire des activités et d'aller à la rencontre des autres. Que cela soit pour donner du temps ou pour se divertir, il faut foncer et passer par-dessus nos craintes et nos peurs. Ça demande parfois du courage au début, mais en bout de piste, on en sort vraiment gagnant ! »



Denise Chartrand – 82 ans

Membre de la Maison des Tournesols depuis 2003, Madame Chartrand s'est d'abord impliquée au sein du conseil d'administration à titre de vice-présidente de 2008 à 2014 et fait maintenant partie du comité organisateur des sorties.

Elle est aussi membre du comité de loisirs de l'immeuble où elle réside et participe à plusieurs activités, dont le bingo et la pétanque. Selon elle, rester actif est très important, car « si on est actif, on vieillit moins vite et on conserve notre autonomie ».

Elle a accepté d'être ambassadrice pour faire connaître la panoplie d'activités offertes aux aînés à Longueuil et ainsi briser l'isolement.



Gilles Nadon – 73 ans

Après avoir bénéficié des services offerts par le Centre de soutien entr'Aidants, Monsieur Nadon a décidé de redonner à la communauté en s'engageant à titre de bénévole. « Depuis juin 2018, je m'implique auprès de cet organisme en tant que bénévole transporteur. Je sais ce que les aidants peuvent ressentir et vivre, car je me suis trouvé dans cette situation. »

Toujours souriant et disponible, il démontre ses talents d'homme de cœur en assurant le transport des participants et en réalisant des travaux de bricolage. Retraité très actif, il compte au nombre de ses passions le kayak, la pêche et la photographie. Rien de tel que de le voir arriver quelque part pour savoir qu'il mettra son entregent et sa bonne humeur à la disposition de toutes et tous !



Jean- Louis Noreau – 63 ans

Monsieur Noreau est un jeune retraité dynamique qui a choisi de consacrer sa retraite à ses passions.

Il s'implique dans plusieurs organisations, dont le Centre communautaire des aînées et aînés de Longueuil et le Club des Retraités de Pratt & Whitney. Il est membre du Comité des SAGES de la démarche MADA depuis plus d'un an.

Ses loisirs sont variés : billard, pétanque et cours de danse, de langue et de cuisine. Un de ses plaisirs : cuisiner des raviolis pour ses petits-enfants !

Afin de se garder en forme, il fait partie du Club de marche dynamique de la Rive-Sud. Cette année, il a parcouru près de 1 500 km. Son objectif pour l'an prochain est de 2 000 km. Pour y arriver, il a décidé de couper complètement la télévision, visiblement ça fonctionne !



Cécile Tremblay – 71 ans

À la retraite depuis 4 ans et demi, cetteoureuse d'ornithologie profite pleinement de sa nouvelle vie ! « La retraite c'est l'occasion d'organiser son temps avec les activités qu'on aime. »

Anciennement membre du conseil d'administration de La Maison Le Réveil, elle s'occupe maintenant de la réception et de la gestion documentaire de l'organisme. Cette implication lui permet d'être au service des gens.

Elle souhaite travailler avec les autres ambassadeurs pour « faire prendre conscience de l'existence d'activités dédiées aux aînés ». Curieuse et impliquée, tous les participants des activités offertes à La Maison Le Réveil connaissent son sourire et sa gentillesse !

**PRIX DE
PARTICIPATION**

TIRAGE >

PRIX A GAGNER

Chaque participation à une activité vous donne une chance de plus de gagner !

- > **1 chèque cadeau de 150 \$**
au Théâtre de la Ville
- > **1 chèque cadeau de 100 \$**
à la Librairie Alire
- > **Un forfait de 3 paires de billets**
pour la programmation de
l'automne 2019 de *Culturellement*
Parlant du Centre Communautaire
le Trait d'Union

Un coupon de participation par activité par personne
Le tirage aura lieu dans la semaine du 10 juin 2019.



SÉCURITÉ ET BIEN-ÊTRE DES AÎNÉS



ADHÉREZ À CES PROGRAMMES SANS TARDER, C'EST GRATUIT !

Connaissez-vous le Centre de services aux citoyens ?

Pour toute demande d'information en lien avec les services de la Ville et pour signifier tout incident ou pour déposer une requête, vous pouvez joindre le Centre de services aux citoyens en composant le **311** sur le territoire de la ville de Longueuil. 311.longueuil.quebec

211

Service téléphonique et en ligne 211.qc.ca gratuit, qui permet de trouver des ressources sociocommunitaires de proximité.

Programme PAIR

Service personnalisé d'appels automatisés offert par le Centre de Bénévolat de la Rive-Sud, qui joint les aînés sept jours sur sept pour s'assurer de leur bon état de santé. **450 679-5916, poste 239,** pair@benevolatrivesud.qc.ca

Programme de secours adapté

Inscrivez-vous auprès du Service de sécurité incendie de l'agglomération de Longueuil afin que votre nom soit ajouté au fichier identifiant les personnes qui pourraient avoir besoin d'une assistance particulière au moment d'une situation d'urgence.

longueuil.quebec/secours-adapte
450 463-7038

Système d'alerte automatisé **Parce que chaque minute compte**

Outil important qui permet au personnel de la sécurité publique et de la Ville de Longueuil de vous informer rapidement lors de situations d'urgence qui pourraient survenir dans votre quartier ou sur l'ensemble du territoire. Pour vous assurer de recevoir les alertes de la Ville, vous devez vous inscrire à notre liste d'envoi en remplissant le formulaire d'inscription à longueuil.quebec/on-vous-appelle

Si vous n'avez pas de connexion Internet à la maison et que vous souhaitez vous inscrire, nous vous conseillons :

- de téléphoner au 311
- de vous présenter dans l'une des bibliothèques du réseau

SERVICES D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

Centre d'écoute Montérégie
450 658-8509
1 877 658-8509

Ligne Aide Abus Aînés
1 888 489-2287

