



Semaine
des
âînés
de Longueuil

15 au 21 mai 2017



UNE GÉNÉRATION, maintes passions

S'il n'y a pas d'âge pour être heureux, alors il n'y a pas d'âge non plus pour vivre ses passions. Les membres du comité organisateur de la Semaine des aînés de Longueuil l'ont bien compris puisqu'ils vous proposent, en collaboration avec les organismes de notre communauté, un large éventail d'activités gratuites tout aussi intéressantes que divertissantes.

Que ce soit pour vous adonner à votre passe-temps favori, vous initier à une nouvelle activité ou socialiser entre amis, toutes les raisons sont bonnes pour participer à la Semaine des aînés de Longueuil!

En tant que Municipalité amie des aînés (MADA), la Ville de Longueuil est heureuse de soutenir cet événement qui ne pourrait exister sans l'engagement exceptionnel des organismes et des bénévoles de notre communauté. Je les remercie de bâtir avec nous une ville encore plus humaine, où il fait bon vivre et vieillir ensemble.

La Semaine des aînés de Longueuil, c'est le rendez-vous de maintes passions. Soyez des nôtres pour les vivre avec nous!

Caroline St-Hilaire
Mairesse de Longueuil

PROGRAMMATION



LÉGENDE



Se référer au couvert arrière pour les modalités de transport



Accès pour les personnes à mobilité réduite

ACTIVITÉS GRATUITES sauf exceptions.

Coût de la collation à la discrétion de l'organisme.

LUNDI 15 MAI

ACTIVITÉ PHYSIQUE EN PLEIN AIR

9 h 30 à 10 h 30

Atelier d'activité physique avec kinésiologue.

Portes ouvertes aux cours d'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

SECTEUR GREENFIELD PARK

Église Unie (au sous-sol)

335, rue de Springfield (coin Churchill)

10 h à 15 h

SECTEUR VIEUX-LONGUEUIL

Possibilité de faire l'activité assis.

Centre de Tai Chi taoïste de Longueuil

455, rue Saint-Jean

TOURNOI DE BILLARD

10 h

Places limitées.

Habitats Lafayette

100, boulevard La Fayette

Inscription requise :

450 674-8111, poste 2734

ENTRAÎNEMENT DU PRINTEMPS

11 h à 12 h

Activité physique tout en douceur offerte à

l'extérieur. Possibilité de faire un pique-nique à

la fin de l'activité, apportez votre lunch!

Centre Communautaire Le Trait d'Union

3100, rue Mousseau

450 647-1107

JEUX DE CARTES, SACS DE SABLE, BINGO ET BILLARD – PORTES OUVERTES

13 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

13 h à 16 h

Club de l'âge d'or Le Moyne

165, rue René-Philippe

450 671-7121





LUNDI 15 MAI

DANSE D'OUVERTURE

19 h 30

Centre communautaire Maison Le Réveil
930, rue Saint-Jacques
450 670-5268

MARDI 16 MAI

LE BOUGE-AÎNÉS

9 h 30 à 10 h 30

Atelier d'activité physique avec kinésiologue.
Portes ouvertes aux cours d'Aînés
en mouvement.
7000, boulevard Cousineau 
Inscription requise : 450 465-2609

INITIATION AU TAI-CHI TAOÏSTE

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

EXPOSITION-VENTE DE TRICOTS ET DE PEINTURES

10 h à 16 h

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

STANDS D'INFORMATION ET CHORALE

Dès 12 h 30

Rencontrez les organismes d'aînés avant
la représentation de la chorale des Joyeux
Retraités de Longueuil, tout en dégustant un
dessert. Une vingtaine d'organismes seront
présents pour faire connaître les ressources
qu'ils offrent aux aînés.
Centre communautaire Saint-François-de-Sales
1545, boulevard Jacques-Cartier Est  
450 463-7100, poste 2404

CHORALE DES JOYEUX RETRAITÉS

14 h à 15 h 15

SACS DE SABLE

13 h à 15 h

Centre culturel Bienville
3500, boulevard Mountainview 
514 796-8821

LE CANASTRO

13 h à 16 h

Centre communautaire Maison Le Réveil
930, rue Saint-Jacques 
450 670-5268

CARTES

13 h à 16 h

Club de cartes du mardi.
2060, rue Holmes 
450 678-7779

RÉFLEXIONS ET PARTAGE

13 h 30 à 15 h

Les aînés et les préjugés
Église Notre-Dame-de-Grâces
1599, rue Bourassa
450 679-1100, poste 282 ou 272

CAFÉ DISCUSSION

LE BIEN VIEILLIR

13 h 30 à 15 h 30

Carrefour Mousseau
230, boulevard Des Ormeaux
450 468-4926

CONFÉRENCE

L'APNÉE DU SOMMEIL

13 h 30 à 16 h

Présentée par le Centre de soutien entr'Aidants
et l'Association pulmonaire du Québec.
1688, rue Gustave-Désourdy 
450 465-2520, poste 207

CONFÉRENCE SUR LA SÉCURITÉ INCENDIE ET LES FRAUDES

14 h à 15 h 30

Présentée en collaboration avec la division
des mesures préventives du Service de sécurité
incendie et du Service de police de
l'agglomération de Longueuil.
Résidence Le Clair Matin
70, rue Lévis 
Inscription requise : 450 442-4221

QUILLES VIRTUELLES XAVIX

14 h à 16 h

Places limitées.
Habitats Lafayette
100, boulevard La Fayette 
450 674-8111, poste 2734



MERCREDI 17 MAI

JOURNÉE PORTES OUVERTES : MAISON DES TOURNESOLS

10 h à 15 h

Visite de la Maison, dîner communautaire gratuit et volleyball adapté.

Maison des Tournesols
1720, rue De Gaulle 

Inscription requise : Marie-Hélène Boutin
450 445-9290

CLINIQUE DE DÉPANNAGE SUR LE PRÊT NUMÉRIQUE

10 h 30 à 12 h

Apportez votre ordinateur, tablette ou liseuse. Le bibliothécaire Jean-François Forget répondra à vos questions concernant, entre autres, l'installation des programmes, le téléchargement et le transfert de fichiers. Rencontre de 15 minutes.

Bibliothèque Raymond-Lévesque
7025, boulevard Cousineau 
450 463-7180

COURS D'ÉTIREMENTS

11 h à 12 h

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

2060, rue Holmes 
Inscription requise : 450 465-2609

BAIN LIBRE AVEC ANIMATION AQUA-AÎNÉS

12 h à 12 h 55

Piscine Olympia
670, rue Darveau 
450 463-7100, poste 3809

SCRABBLE INTERGÉNÉRATIONNEL

12 h à 16 h

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

SPECTACLE MANDOLINE ET GUITARE

13 h

Centre communautaire Maison Le Réveil
930, rue Saint-Jacques 
450 670-5268



Crédit photo : Jean Desjardins

SPECTACLE DE PATRICK OLAFSON DU GROUPE TOCADÉO

13 h 30 à 15 h

Avec le Centre Communautaire le Trait d'Union
3100, rue Mousseau 
Inscription requise : 450 647-1107

CAFÉ ÉCHANGE INTERGÉNÉRATIONNEL FAUT QU'ON SE PARLE

13 h 30

Animation et jeux de rôles en collaboration avec Macadam Sud. Une occasion d'échanger avec des jeunes sur le thème des préjugés et d'apprendre sur le rôle de proche aidant et de ses nombreuses implications au quotidien. Café et bouchées servis.

Action-Services aux proches aidants
2160, chemin Du Tremblay, bureau 95
Renseignements : Joan Gosselin 450 928-0776

CIRCUITS-ÉQUILIBRE

13 h 30 à 14 h 30

Atelier d'activité physique avec kinésologue. Portes ouvertes aux cours d'Aînés en mouvement. 5400, boulevard Payer
Inscription requise : 450 465-2609

TOURNOI DE SACS DE SABLE

14 h à 16 h

Habitats Lafayette
100, boulevard La Fayette 
450 674-8111, poste 2734

SACS DE SABLE

19 h à 21 h 30

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

JEUDI 18 MAI

DÉJEUNER-CONFÉRENCE VITALITÉ AU 3^e ÂGE

9 h à 11 h 45

Avec Lucille LaBarre. Places limitées. Carrefour Mousseau
230, boulevard Des Ormeaux
Inscription requise : 450 468-4926

QI GONG, DANSE EN LIGNE ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

ACTIVITÉ ANIMÉE EN ANGLAIS

9 h à 12 h

Activité d'initiation suivie d'une séance d'information sur différents services offerts aux aînés. South Shore Community Partners Network
195, rue Empire 
450 466-1324

JEUDI 18 MAI

BÉNÉVOLES EN CAVALE

Avec le Centre de Bénévolat de la Rive-Sud. Deux départs encore cette année. Balade en minibus pour voir les possibilités de bénévolat dans les organismes. 15 personnes maximum.

9 h à 12 h

Visite d'organismes du Vieux-Longueuil

Départ : Centre Jeanne-Dufresnoy
1, boulevard Curé-Poirier Est

450 677-5281

13 h à 16 h

Visite d'organismes de Greenfield Park
et du secteur Le Moyne

Départ : Point de service de Saint-Lambert
45, avenue Argyle, Saint-Lambert

450 465-6130

TENNIS DE TABLE

9 h à 12 h

Centre communautaire Maison Le Réveil
930, rue Saint-Jacques

450 670-5268

TOURNOI DE BOCCE INTÉRIEUR

9 h à 12 h et 13 h à 16 h

Chaussures sans talon avec semelles de gomme requises. Limite de 36 participants.

Association des italiens de la Rive-Sud

Centre sportif et récréatif

1175, boulevard Sainte-Foy

EXPO PEINTURE DES ÉLÈVES

9 h à 12 h

Centre communautaire Maison Le Réveil

930, rue Saint-Jacques 

450 670-5268



Credit photo : Laurence Labat

RENCONTRE AVEC LA SEXOLOGUE JOCELYNE ROBERT *SEXUALITÉ ET CORPS CHIFFONNÉS : LE TABOU DES TABOUS!*

10 h à 12 h

« On ne devient pas meilleur en vieillissant. On prend juste infiniment plus de plaisir dans tout ce que l'on fait. » Oui, dans tout ! Présentée par la Ville de Longueuil dans le cadre de la démarche MADA.

Maison de quartier Saint-Jean-Vianney

2255, rue Cartier

Places limitées. 

450 463-7100, poste 4812

ÉNERGIE BOOMERS

9 h 30 à 10 h 30

Atelier d'activité physique avec un kinésologue.

Portes ouvertes aux cours d'Aînés en mouvement.

2060, rue Holmes 

Inscription requise : **450 465-2609**



TOURNOI DE SCRABBLE DUPLICATE

10 h à 16 h

Apportez votre lunch.

Centre communautaire des aînés

et des aînées de Longueuil

300, rue Lamarre 

450 677-6677, poste 202

MARCH-O-THON AU PROFIT DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER RIVE-SUD ET BBQ

11 h

Hot-dog et liqueur (1 \$).

Habitats Lafayette

100, boulevard La Fayette 

450 674-8111, poste 2734

DÎNER SPAGHETTI À 5 \$

11 h 30 à 12 h 30

Billets en vente jusqu'au 10 mai.

Centre communautaire Maison Le Réveil

930, rue Saint-Jacques 

450 670-5268

BASEBALL-POCHES

13 h

Âge d'or Saint-Charles-Borromée

Église Saint-Georges (sous-sol)

706, rue Préfontaine

450 674-4879

CARTES À LA MAISON DE LA FAMILLE

13 h à 16 h

Maison de la Famille le Cavalier

2027, rue Daniel 

450 646-8808

CONFÉRENCE

L'ALIMENTATION DES 65 ANS ET PLUS

14 h à 16 h

La nutritionniste Louise Lambert-Lagacé répond aux nombreuses questions que se posent les aînés sur leur alimentation. Repas complets, recettes savoureuses et astuces santé s'appuyant sur les recherches les plus récentes. Inscription requise à longueuil.quebec/loisir ou aux comptoirs des bibliothèques du Réseau de Longueuil. Carte Accès Longueuil obligatoire.

Bibliothèque Georges-Dor

2760, chemin de Chambly 

450 463-7180



JEUDI 18 MAI

CRIBBAGE (TOURNOIS)

19 h à 21 h 30

Coût : 6 \$ – Centre culturel Bienville
3500, boulevard Mountainview 
Inscription requise : 514 796-8821

VENDREDI 19 MAI

VISITE DE L'EXPOSITION DES PREMIERS OCCUPANTS À NOS JOURS

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

Musée de la cocathédrale
Saint-Antoine-de-Padoue
132, chemin de Chambly (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

ZUMBA®

11 h à 12 h

Atelier d'activité physique avec un kinésologue.
Portes ouvertes aux cours d'Aînés en mouvement.
7000, boulevard Cousineau
Inscription requise : 450 465-2609

DÎNER-SPECTACLE

11 h 30 à 13 h 30

Spectacle du chanteur Nino : gratuit
Dîner : 12,50 \$ + taxes
Habitats Lafayette
100, boulevard La Fayette 
450 674-8111, poste 2734

PÉTANQUE-ATOUT

13 h à 16 h

Âge d'or Saint-Charles-Borromée
Église Saint-Georges (sous-sol)
706, rue Préfontaine
450 674-4879

CONFÉRENCE POLICIÈRE SUR LA FRAUDE ET LA SÉCURITÉ DES AÎNÉS

13 h 30 à 14 h 30

Manoir Cousineau
7000, boulevard Cousineau 
450 445-9229

CONFÉRENCE THE STRATEGIES FOR HEALTHY AGING: AN ACTIVE BRAIN ACTIVITÉ ANIMÉE EN ANGLAIS

13 h 30 à 16 h

Présentée par le Centre de soutien entr'Aidants et Dr Dolly Dastoor du Centre de recherche et d'études sur le vieillissement de l'Université McGill.
1688, rue Gustave-Désourdy 
450 465-2520, poste 207

JEUX DE SOCIÉTÉ ET ARTISANAT

19 h à 21 h 30

Centre culturel Bienville
3500, boulevard Mountainview 
514 796-8821

TOURNOI D'ÉCHECS

9 h à 12 h

Centre communautaire Maison Le Réveil
930, rue Saint-Jacques 
450 670-5268

DIMANCHE 21 MAI

DANSE DE CLÔTURE

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



Marguerite Maurice, 81 ans

« Il faut mettre ses peurs de côté et oser sortir de chez soi, faire de nouvelles choses. Rester à rien faire n'aide personne, ni nous ni les autres. Pour m'occuper le corps et l'esprit, je participe aux activités de la Maison des Tournesols à tous les lundis et j'aide les participants qui en ont besoin. Le bénévolat, c'est valorisant! »



Claire Caron, 62 ans

« J'ai de la difficulté à admettre que je suis une aînée, mais je dois l'assumer! Je me sens jeune, je travaille encore et je fais du bénévolat. Je me rends compte qu'il y a plein d'activités offertes pour les jeunes aînés actifs et dynamiques! »

Jacques Caron, 66 ans

« Retraité depuis 6 ans, je n'ai jamais été aussi occupé! Cours de guitare et d'espagnol, chorale, golf, bénévolat... Avec ma femme, nous faisons un, parfois deux cours d'activité physique par jour. Mais où sont les autres hommes? Allez, participer! Seul ou en couple, c'est stimulant de participer à des activités de groupe! »



Thi Lan Phuong Nguyen, 60 ans

« Je suis une retraitée très active; je me reprends pour tout ce que je n'ai pas pu faire lorsque je travaillais! En parallèle avec des cours de langues, de musique, des activités sportives et du bénévolat, tous les jours, je commence ma journée par du conditionnement physique, du yoga ou du tai-chi. J'avais des douleurs chroniques aiguës qui ont grandement diminué grâce à ces cours! Cela améliore ma qualité de vie! »





BALADEUR RENÉ DE LONGUEUIL: POUR LES GROUPES D'AÎNÉS



Depuis maintenant **25 ans**, la mission du Baladeur René de Longueuil est d'offrir aux aînés un service de transport de groupe sécuritaire et abordable afin de leur permettre de participer à diverses activités. Le Baladeur René de Longueuil possède deux minibus avec plateforme élévatrice. Ses chauffeurs sont bénévoles, comme ses administrateurs et tous ses autres collaborateurs. Parmi les organismes qui ont recours aux services du Baladeur René de Longueuil, on compte le Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil, le Centre de Bénévolat de la Rive-Sud et Action-Services aux proches aidants de Longueuil. De nombreuses résidences pour aînés font aussi appel au Baladeur René de Longueuil.

baladeurrenedelongueuil.org



SERVICES D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

CENTRE D'ÉCOUTE
MONTÉRÉGIE

450 658-8509
1 877 658 8509

LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS
1 888 489-2287

RÉFÉRENCES AÎNÉ(E)S
514 527-0007



TRANSPORT GRATUIT

avec le Baladeur René
de Longueuil.

Autobus disponible
pour certaines activités
(places limitées)

Réservez votre place
jusqu'au 5 mai :
450 463-7100, poste 4812



PRIX À GAGNER

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

- iPad mini – 32 Go avec un cours d'initiation offert gracieusement par le Centre Communautaire le Trait d'Union à l'automne 2017
- Sac et équipement de sport avec une inscription à une activité Bouge-Aînés à l'automne 2017, offerts gracieusement par Aînés en mouvement
- Un chèque-cadeau de 150 \$ pour le Théâtre de la Ville

Un coupon de participation par activité par personne.

Le tirage aura lieu dans la semaine du 5 juin.



CONSULTATION AUPRÈS DES ÂÎNÉS



VIVRE, S'IMPLIQUER, S'INFORMER ET SE DÉPLACER DANS SA VILLE !

Merci de nous aider à VOUS aider dans le cadre de la mise à jour de la démarche Municipalité amie des aînés.

SONDAGE À REMPLIR AVANT LE 31 MAI

Un sondage est disponible aux comptoirs des bibliothèques du Réseau de Longueuil et en ligne à : longueuil.quebec/aines

Cette démarche est possible grâce à la contribution financière du gouvernement du Québec.



Municipalité
amie des aînés

En partenariat avec :

Famille
Québec



longueuil.quebec/aines 311

longueuil