

Du 14 au 20 mai 2018



Semaine
des
aînés
de Longueuil





3, 2, 1... ACTION!

Viellir et rester actif, deux idées contradictoires ? Pas du tout ! C'est bien le contraire que vous proposent les membres du comité organisateur de la Semaine des aînés de Longueuil. Du 14 au 20 mai, une foule d'activités récréatives et sportives gratuites vous attendent.

Viellir et rester actif, c'est aussi discuter entre amis, assister à des spectacles, participer à des conférences et s'initier à de nouveaux passe-temps, autant de rendez-vous auxquels vous convie la Semaine des aînés de Longueuil !

La Ville de Longueuil est fière d'être une Municipalité amie des aînés (MADA) et de soutenir cet événement rendu possible grâce aux organismes et aux bénévoles de notre communauté depuis 25 ans. Cet anniversaire sera d'ailleurs souligné en grand comme en fait foi la programmation de cette année. Je salue leur désir de construire chaque jour une ville encore plus accueillante et inclusive.

Cette semaine, c'est le moment de prendre part à l'action !

Sylvie Parent
Mairesse de Longueuil





La Semaine des aînés de Longueuil fête ses 25 ans!

À sa première édition, en 1994, l'événement se nommait **Les Olympiades des aînés**. Avec ce rendez-vous, les fondateurs, en majorité des aînés, souhaitaient créer une occasion unique de pratiquer une multitude d'activités. Les membres du comité organisateur se rendaient dans différents milieux pour offrir aux aînés des activités qui prenaient la forme de rencontres sportives et récréatives.

En 2009, un nouveau comité fut mis sur pied avec comme objectif de mettre en place une formule améliorée, en collaboration avec les acteurs du milieu. Les organisations furent invitées à élaborer une activité et à l'intégrer dans la programmation de la Semaine. En 2013, à l'occasion du 20^e anniversaire, la gratuité des activités fut établie.

Vingt-cinq ans plus tard, ce sont plus de 25 organisations qui s'unissent chaque année afin d'offrir aux aînés plus de 50 activités sur tout le territoire de la Ville de Longueuil.

Merci à tous les bénévoles, aux organisateurs et, bien sûr, à tous les participants!

Programmation



LÉGENDE



Transport gratuit avec le Baladeur René de Longueuil
Places limitées – Inscription requise avant le 4 mai



Accès pour les personnes à mobilité réduite



Vieux-Longueuil



Saint-Hubert



Greenfield Park

ACTIVITÉS GRATUITES sauf avis contraire. Coût de la collation à la discrétion de l'organisme.

LUNDI 14 MAI

SH 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.

9 h 30 à 11 h 30

GP Église Unie (au sous-sol)

355, rue de Springfield (coin boul. Churchill)

450 679-1018

10 h à 15 h

VL Centre de tai chi taoïste de Longueuil 

Possibilité de faire du tai chi sur chaise

455, rue Saint-Jean

VL JOURNÉE PORTES OUVERTES

10 h à 15 h

Exposition de différentes pièces d'artisanat

Cercle de Fermières Longueuil 

La Maison Le Réveil, salle 10

930, rue Saint-Jacques

514 220-3133

SH 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

VL 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 ou 450 466-8791





VL BILLARD

13 h à 16 h

La Maison Le Réveil, salle 9 

930, rue Saint-Jacques

450 670-5268

SH RÉFLEXIONS ET PARTAGE

13 h 30 à 15 h

Créer la joie !

Église Saint-Hubert (salle à l'arrière)

5310, chemin de Chambly

450 679-1100, poste 282 ou 272

GP ACTIVITÉS ANIMÉES EN ANGLAIS

INITIATION AU QI GONG ET AU YOGA

12 h 30 à 13 h 30

**THE STRATEGIES FOR HEALTHY AGING :
AN ACTIVE BRAIN**

14 h à 16 h

Activité d'initiation suivie d'une conférence avec le Dr Dolly Dastoor du Centre de recherche et d'études sur le vieillissement de l'Université McGill.

Présentée par South Shore community Partners Network

Aréna Cynthia-Coull (salle Jubilee) 

195, rue Empire

450 466-1325

SH CONFÉRENCE

L'ALIMENTATION DES 65 ANS ET PLUS

14 h à 16 h

La nutritionniste Louise Lambert-Lagacé parlera de l'importance d'une alimentation équilibrée pour les 65 ans et plus et donnera plusieurs trucs et conseils pour y arriver.

Bibliothèque Raymond-Lévesque 

7025, boulevard Cousineau

Carte Accès Longueuil obligatoire

Inscription requise : longueuil.quebec/loisir
ou aux comptoirs des bibliothèques

450 463-7180

VL DANSE D'OUVERTURE

19 h 30 à 22 h

La Maison Le Réveil

930, rue Saint-Jacques

Inscription requise : 450 670-5268

MARDI 15 MAI

SH LE BOUGE-AÎNÉS

9 h 30 à 10 h 30

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

7000, boulevard Cousineau 

Inscription requise : 450 465-2609





MARDI 15 MAI

SH 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

VL 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

VL MARCHÉ PIQUE-NIQUE SANTÉ

10 h 30 à 13 h

Marche à l'extérieur. Possibilité de faire un pique-nique sur place à la fin de l'activité. Apportez votre lunch!

Centre Communautaire le Trait d'Union 

3100, rue Mousseau

450 647-1107

VL DINER HOT-DOGS

11 h

La Maison Le Réveil, salle Alfred Nolet

930, rue Saint-Jacques

0,75 \$/hot-dog

Inscription requise : 450 670-5268

VL STANDS D'INFORMATION ET CHORALE

Dès 12 h 30

Venez rencontrer 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 et pour faire découvrir les possibilités de bénévolat.

Centre communautaire Saint-François-de-Sales 

1545, boulevard Jacques-Cartier Est 

450 463-7100, poste 2404

VL CHORALE DES JOYEUX RETRAITÉS

14 h à 15 h 15

VL TOURNOI DE BOCCE

13 h à 16 h 30

Association des Italiens de la Rive-Sud

Coût : 5 \$

1175, boulevard Sainte-Foy

Places limitées

Inscription requise : 450 332-9252

SH SACS DE SABLE

13 h à 15 h

Club de l'âge d'or de Bienville

Centre culturel Bienville 

3500, boulevard Mountainview

514 796-8821





VL LE CANASTRO

13 h à 16 h

La Maison Le Réveil, salle 8 

930, rue Saint-Jacques

Inscription requise : 450 670-5268

SH CARTES

13 h à 16 h

Club de cartes du mardi

Centre culturel Pierre-et-Bernard-Lucas 

2060, rue Holmes

450 678-7779

VL RÉFLEXIONS ET PARTAGE

13 h 30 à 15 h

Créer la joie !

Résidence Les Promenades du Parc,
salle communautaire 

1910, rue Adoncour

450 679-1100, poste 282

VL CAFÉ-DISCUSSION *LE BIEN VIEILLIR*

13 h 30 à 15 h 30

Plusieurs thématiques seront abordées : les préjugés et les stéréotypes à l'égard des aînés, la vie quotidienne au-delà de 60 ans et les retraités : des citoyens actifs et engagés.

Carrefour Mousseau

230, boulevard des Ormeaux

Inscription requise : 450 468-4926

VL PÉTANQUE

19 h

La Maison Le Réveil

930, rue Saint-Jacques

Inscription requise : 450 670-5268

VL SPECTACLE – MANDOLINA

19 h à 20 h 15

La Maison Le Réveil, salle Alfred Nolet

930, rue Saint-Jacques

Inscription requise : 450 670-5268

MERCREDI 16 MAI

SH SPECTACLE DE MUSIQUE COUNTRY AVEC MANON BÉDARD

10 h à 15 h

Journée d'activités suivies du spectacle
à 13 h 15

Maison des Tournesols 

1720, rue De Gaulle

Places limitées, inscription requise :

Marie-Hélène Boutin, 450 445-9290



MERCREDI 16 MAI

SH COURS D'ÉTIREMENTS

11 h à 12 h

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

Centre culturel Pierre-et-Bernard-Lucas

2060, rue Holmes

Inscription requise : 450 465-2609

VL SCRABBLE INTERGÉNÉRATIONNEL

12 h à 16 h

Maison de la Famille le Cavalier 

2027, rue Daniel

450 646-8808

GP CIRCUITS-ÉQUILIBRE

13 h 30 à 14 h 30

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

Centre René-Veillet

1050, rue de Parklane

Inscription requise : 450 465-2609

SH AU VOLANT DE MA SANTÉ

14 h à 15 h 30

Désirez-vous améliorer vos compétences de conduite ? Souhaitez-vous rafraîchir vos connaissances en sécurité routière ? Si oui, cette conférence de sensibilisation sur l'importance d'adapter sa conduite automobile en vieillissant, donnée par la SAAQ, est pour vous !

Présentée par la Ville de Longueuil dans le cadre de la démarche MADA.

Claude Ste-Marie Sport

5925, chemin de Chambly

450 463-7100 poste 4812

VL AÉROFORME

18 h à 19 h 30

La Maison Le Réveil, salle Alfred Nolet

930, rue Saint-Jacques

450 670-5268

SH SACS DE SABLE

19 h à 21 h 30

Club de l'âge d'or de Bienville

Centre culturel Bienville 

3500, boulevard Mountainview

514 796-8821

JEUDI 17 MAI

VL BÉNÉVOLES EN CAVALE

9 h à 12 h

Balade en minibus pour visiter les organismes du Vieux-Longueuil et voir leurs offres de bénévolat. Avec le Centre de Bénévolat de la Rive-Sud.

Départ : **Centre Jeanne-Dufresnoy** 

1, boulevard Curé-Poirier Est

Maximum de 15 personnes

Inscription requise : 450 677-5281

VL TENNIS DE TABLE

9 h à 12 h

La Maison Le Réveil, salle Alfred Nolet

930, rue Saint-Jacques

450 670-5268

VL TOURNOI DE BOCCE

9 h à 16 h 30

Association des Italiens de la Rive-Sud

Coût : 5 \$

1175, boulevard Sainte-Foy

Places limitées

Inscription requise : 450 332-9252





SH ÉNERGIE BOOMERS

9 h 30 à 10 h 30

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

Centre culturel Pierre-et-Bernard-Lucas

2060, rue Holmes

Inscription requise : 450 465-2609

SH CONFÉRENCE

LE VIEILLISSEMENT ET L'ALIMENTATION

Avec Susan Rousseau, N.D./ spécialiste en nutrition holistique (certifiée)

10 h à 12 h

Centre de soutien entr'Aidants 

1688, rue Gustave-Désourdy

450 465-2520, poste 208

VL CARTES À LA MAISON DE LA FAMILLE

12 h à 16 h

Maison de la Famille le Cavalier 

2027, rue Daniel

450 646-8808



VL SPECTACLE DE FLAMENCO AVEC CAROLINE PLANTÉ

13 h

Compositrice et guitariste flamenco, Caroline Planté, est la première femme à signer et à enregistrer un disque de flamenco.

Spectacle offert par le comité organisateur et la Ville de Longueuil dans le cadre du 25^e anniversaire.

Centre Communautaire le Trait d'Union (CCTU) 

3100, rue Mousseau

Carte Accès Longueuil obligatoire

Inscription requise : longueuil.quebec/loisir,
aux comptoirs des bibliothèques ou au CCTU
450 647-1107 ou 450 463-7180



VL MANDALAS

13 h à 15 h 30

Apportez vos crayons de couleur.

La Maison Le Réveil, café 

930, rue Saint-Jacques

Inscription requise : 450 670-5268



JEUDI 17 MAI

VL CRÉATION INTERGÉNÉRATIONNELLE 13 h

Conception d'une murale avec des enfants, qui deviendra une boîte aux lettres où les enfants et les aînés pourront insérer des messages.

Action-Services aux proches aidants de Longueuil

2160, chemin du Tremblay, bureau 95

Inscription requise : Joan Gosselin, 450 928-0776

GP SHUFFLEBOARD (PALET) 13 h 30 à 15 h 30

Journée portes ouvertes (activité bilingue)

Greenfield Park Pioneers Men's Club

Aréna Cynthia-Coull (salle Jubilee) 

195, rue Empire

450 465-5783 ou 450 656-8778

SH TOURNOI DE CRIBBAGE 19 h à 21 h 30

Club de l'âge d'or de Bienville. Coût : 6 \$

Centre culturel Bienville 

3500, boulevard Mountainview

Inscription requise : 514 796-8821

VENDREDI 18 MAI

VL EXPOSITION DE PEINTURES 9 h à 12 h

La Maison Le Réveil, salle 8 

930, rue Saint-Jacques

450 670-5268

VL BRICOLEURS 9 h à 12 h

Portes ouvertes

La Maison Le Réveil, 1^{er} étage 

930, rue Saint-Jacques

450 670-5268

VL VISITE DE L'EXPOSITION *DES PREMIERS OCCUPANTS À NOS JOURS* Visite libre : 10 h à 14 h

Visite de groupe (1 heure) : 10 h et 11 h

Une surprenante exposition sur le patrimoine religieux de Longueuil dans un musée entièrement réaménagé. Narration sur 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 (à côté de la cocathédrale)

Inscription requise pour les groupes :

450 674-1549, poste 0

Entrée gratuite – contribution volontaire suggérée

SH ZUMBA® 11 h à 12 h

Atelier d'activité physique avec kinésiologue.

Portes ouvertes aux cours d'Aînés en mouvement.

Manoir Cousineau 

7000, boulevard Cousineau

Inscription requise : 450 465-2609

VL PÉTANQUE-ATOUT 13 h à 16 h

Âge d'or Saint-Charles-Borromée

Église Saint-Georges (sous-sol)

706, rue Préfontaine

450 674-4879

VL SCRABBLE 13 h à 16 h

La Maison Le Réveil, café 

930, rue Saint-Jacques

450 670-5268





VL BRIDGE

13 h

La Maison Le Réveil, salle Alfred Nolet

930, rue Saint-Jacques

450 670-5268

SH CONFÉRENCE MINDFUL EATING ACTIVITÉ ANIMÉE EN ANGLAIS

13 h 30 à 15 h 30

Présentée par le Centre de soutien
entr'Aidants et D^{re} Mina Mirtaheeri du
Centre de recherche et d'études sur le
vieillessement de l'Université McGill.

Centre de soutien entr'Aidants 

1688, rue Gustave-Désourdy

450 465-2520, poste 205

SH JEUX DE SOCIÉTÉ ET CARTES

19 h à 21 h 30

Club de l'âge d'or de Bienville

Centre culturel Bienville 

3500, boulevard Mountainview

514 796-8821

SAMEDI 19 MAI

VL ÉCHECS

13 h

La Maison Le Réveil, café 

930, rue Saint-Jacques

450 670-5268

DIMANCHE 20 MAI

VL DANSE DE CLÔTURE

13 h à 16 h

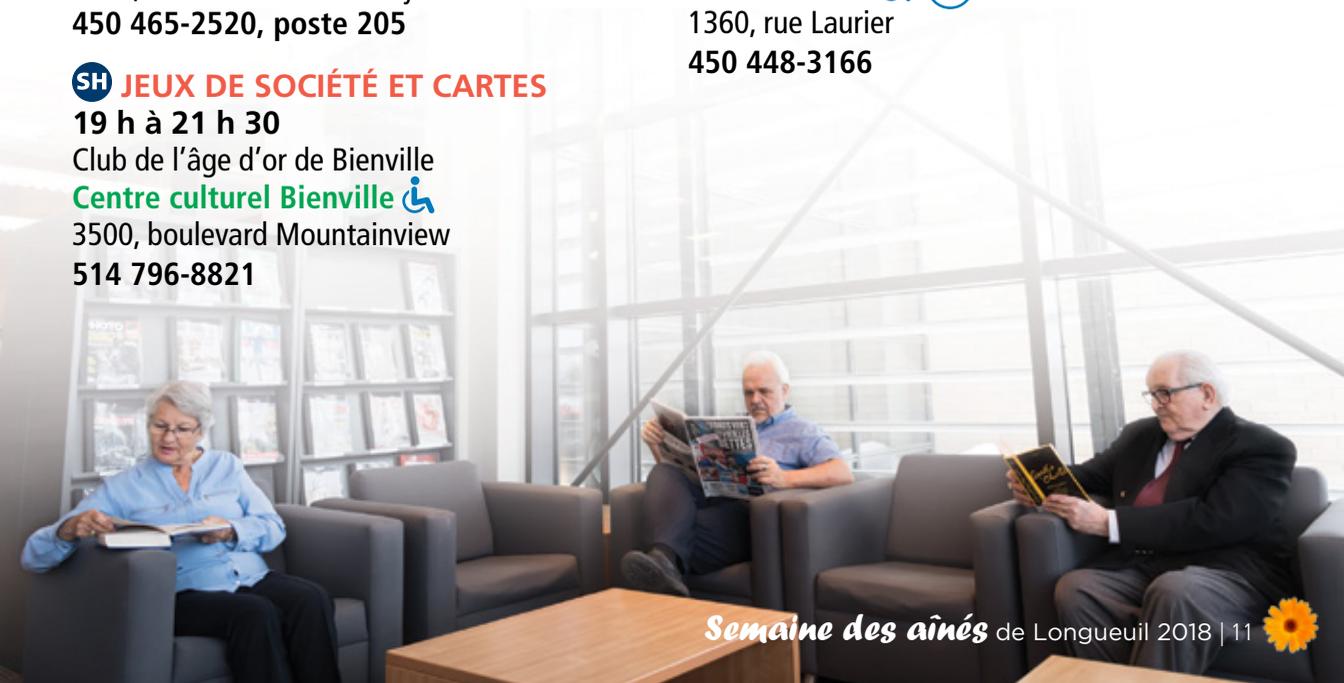
Venez danser avec nous !

Club de l'âge d'or Jacques-Cartier

École Carillon  

1360, rue Laurier

450 448-3166



Merci à nos ambassadeurs!

Jocelyne Demers - 69 ans

« Je suis tombée en amour avec la mission de l'organisme qui vise à aider les aînés et à égayer leur solitude par différents moyens. C'est pour cette raison que j'ai décidé de m'impliquer dans le CA ».

Femme active et pleine de vie, madame Demers fait du bénévolat avec les Joyeux Retraités de Longueuil depuis 7 ans. Au fil des années, elle a participé à plusieurs activités de l'organisme : cours de danse, de langue et d'informatique, soupers dansants, en plus de quelques petits voyages. Elle a également chanté dans la chorale et c'est grâce à sa suggestion qu'une représentation spéciale a lieu durant la Semaine des aînés depuis 4 ans. Cette activité est désormais un incontournable de la programmation. Le mardi 15 mai, vous êtes donc invité à y assister !



Josette Jacques - 66 ans

« Le bénévolat est gratifiant, on reçoit souvent beaucoup plus que l'on donne. »

Madame Jacques est une citoyenne impliquée et engagée. Depuis plusieurs années, elle fait du bénévolat auprès de diverses organisations dans la région. Fervente amatrice de culture et d'éducation, elle participe à de nombreuses activités : mardis socio cultur'elles avec le Rendez-Vous Bellerive, conférences avec le Diocèse Saint-Jean-Longueuil et brunchs Culturellement parlant du Centre Communautaire le Trait d'Union. Lorsque la santé le lui permet, elle s'adonne même au jeu avec l'Atelier théâtral de Longueuil.



Claude Lebel - 78 ans

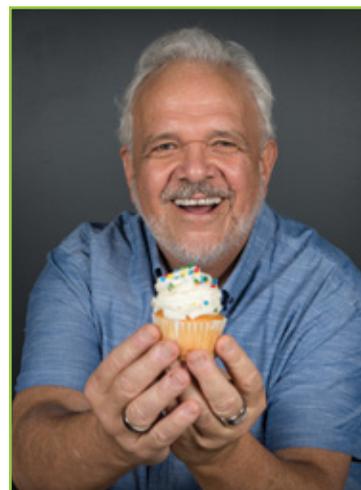
Retraité depuis plus de 20 ans, homme passionné et dévoué, monsieur Lebel milite ardemment pour la défense des droits des aînés. Il a été impliqué pendant près de deux décennies sur le CA de l'AQRP (Association québécoise des retraités du secteur public et parapublic). La table Action concertation vieillissement Longueuil (ACVL) l'a d'ailleurs nommé membre honoraire cette année. Son passe-temps : faire connaître la programmation culturelle et de loisirs offerte aux aînés sur le territoire de la Ville de Longueuil à ceux qui l'entourent, dont la Semaine des aînés. Chose certaine, le 15 mai, il sera dans l'assistance pour écouter les belles voix des chanteuses et des chanteurs de la chorale des Joyeux Retraités.



Camille Mailhot - 65 ans

« C'est important de s'impliquer, car c'est grâce à la force du nombre qu'on est capable de faire changer les choses et ainsi contribuer à l'amélioration de la société ».

On peut dire que le bénévolat est dans l'ADN de monsieur Mailhot. Impliqué auprès de plusieurs organismes différents, il est président du CA du Centre Communautaire le Trait d'Union depuis 2 ans et membre depuis 13 ans. Dans ses loisirs, il s'adonne au théâtre, au yoga, à la marche, à la raquette et au vélo, sans oublier les voyages, lorsqu'il arrive à trouver du temps !



Merci à nos ambassadeurs!

Gilles Sorel - 62 ans

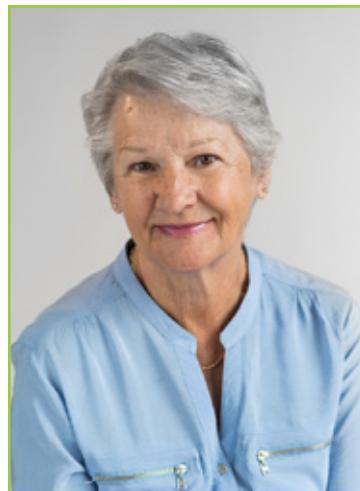
Aider les autres, monsieur Sorel connaît ça. Policier à la retraite depuis 11 ans, il s'est toujours impliqué dans ses loisirs. Bénévole patrouilleur au Mont-Saint-Bruno durant 12 années, il a aussi été en charge du tennis de table dans l'organisation des loisirs Saint-Robert. Depuis quelques années, il s'implique également au sein des Joyeux Retraités comme responsable du golf virtuel ainsi qu'à la Maison le Réveil au niveau du tennis de table.



Lise Turpin - 77 ans

« Grâce à la Semaine des aînés, j'ai découvert la Maison des Tournesols. Je m'y suis sentie si bien que, depuis un an, je participe aux activités et j'y fais du bénévolat toutes les semaines. »

Rester active est très important pour madame Turpin. Pour se garder en forme, elle marche 5 à 6 km par jour, pratique le ski de fond et fait de la natation. Pour maintenir son cerveau actif, elle joue au Scrabble. L'isolement des aînés la préoccupe beaucoup, elle a donc décidé de faire sa part en accompagnant des personnes en fin de vie.





SERVICES D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

Centre d'écoute montréalaise

450 658-8509

1 877 658-8509

Ligne Aide Abus Aînés

1 888 489-2287

Référence-Aînés

514 527-0007



TRANSPORT GRATUIT

avec le

Baladeur René de Longueuil

**Autobus disponible
pour certaines activités
(places limitées)**

Réservez votre place
jusqu'au 4 mai

450 463-7100, poste 4812



**Vous désirez vous remettre en forme
tout en faisant du bénévolat ?
Le Trottibus est pour vous !**



Montez à bord de cet autobus pédestre
et accompagnez des élèves à l'école primaire !

INFORMATION

Karolyne Baril, B.Sc. Kinésiologue

450 462-5167

baril.cissmc16@ssss.gouv.qc.ca





18 au 20 mai
Colisée Jean-Béliveau

SALON
DE LA COURSE
ET DES **SAINES**
HABITUDES
DE VIE 
sport • nutrition • bien-être

Des exposants, des conférences et des ateliers!

COLLATIONS GRATUITES
pour les 200 premières personnes.
Demandez votre coupon à l'accueil.



Vendredi 18 mai

14 h 15 à 14 h 45

Atelier sur la marche rapide, avec Aînés en mouvement

15 h à 15 h 30

Pilates aînés, avec Aînés en mouvement

15 h 45 à 16 h 15

Conférence sur l'importance de rester actif pour les aînés, avec Mylène Aubertin-Leheudre

16 h 30 à 17 h

- Conférence sur l'alimentation des aînés, avec la nutritionniste **Julie DesGroseilliers**

18 h à 18 h 30

Conférence sur l'entraînement, avec Physio Dynamik

18 h 45 à 19 h 15

- Conférence sur des trucs et astuces, avec le nutritionniste **Hubert Cormier**

19 h 30 à 20 h

Conférence sur les particularités du parcours, avec le coach Jean-Yves Cloutier

20 h 15 à 20 h 45

- Conférence *La jasette à Toutoune*, avec l'humoriste **Geneviève Gagnon**



Papier fabriqué au Québec