



Semaine
des
âinés
de Longueuil

30^e Anniversaire

Du 13 au 18 mai 2024

longueuil.quebec/aines



311

longueuil

Mot de la **MAIRESSE**

À l'occasion de la Semaine des aînés de Longueuil 2024, au nom de l'ensemble de mes collègues du conseil municipal, c'est avec plaisir que je souligne la tenue de cette nouvelle édition lors de laquelle seront organisées de nombreuses activités destinées aux personnes âgées de notre communauté. Alors que notre équipe a récemment présenté son Plan d'action Municipalité amie des aînés (MADA) 2024-2026, le troisième à voir le jour depuis l'obtention de notre accréditation MADA il y a maintenant dix ans, cette programmation a été pensée afin que toutes et tous puissent y trouver leur compte et ainsi profiter d'activités adaptées, diversifiées et inclusives.

En terminant, je tiens à remercier les membres du comité organisateur de la Semaine, l'ensemble des partenaires ainsi que les membres du personnel de la Ville de Longueuil, dont le travail et l'implication alimentent, encore cette année, une riche programmation.



Mot du comité **ORGANISATEUR**

IL Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS !

Encore une fois cette année, le comité organisateur de la Semaine des aînés de la Ville de Longueuil vous offre une programmation diversifiée afin de répondre à vos besoins. Les activités sont offertes par des organismes ayant votre bien-être à cœur. Vous y trouverez des propositions de divertissement, d'autres pour garder la forme, certaines pour exprimer votre créativité toujours avec le principal objectif qui est de vous faire plaisir!

LE COMITÉ ORGANISATEUR

Olmer Betancourth, Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil

Marie-Pier Boutin, Maison Le Réveil

Marie-Lynne Brodeur, Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est

Maude Boulay, Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre

James Burgess, Répit aînés Montérégie

Catherine Daoust, Centre communautaire Le Trait d'Union

Maryse Lauzier, Ville de Longueuil, Direction de la culture, du sport et du développement des communautés

Marie-Claude Richer, Maison Tournesols

Catherine Moreau, Maison Tournesols

Dans la présente brochure, le masculin est utilisé dans le seul but d'alléger le texte.

ACTIVITÉS GRATUITES

Inscriptions à partir du
mardi 9 avril à 9 h



LÉGENDE

-  Activité culturelle
-  Activité en action
-  Activité récréative
-  Activité informationnelle
-  Activité virtuelle
-  Accessibilité universelle
-  Annulé en cas de pluie

LUNDI 13 MAI

PORTES OUVERTES



10 h à 16 h

930, rue Saint-Jacques, local 10
Vieux-Longueuil

Le Cercle de Fermières de Longueuil a pour mission de transmettre le patrimoine artisanal et de s'impliquer dans notre communauté. Ceci se fait par l'intermédiaire de cours (tricot, crochet, courpointe, tissage, broderie) et de divers ateliers. Venez vous informer et voir nos créations.

**Le Cercle de Fermières
de Longueuil**

514 220-3133



CONFÉRENCE PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT DES AIDANTS

10 h à 12 h

1688, rue Gustave-Désourdy
Saint-Hubert

Présentation du portrait de la réalité des aidants, des stratégies pour prévenir l'épuisement, du compte en banque énergétique ainsi que des services et ressources pour soutenir les aidants dans leur rôle avec Jérémy L'Allier, agent de communication.

Inscription requise

Centre de soutien entr'Aidants

450 465-2520, poste 204

jlallier@centredesoutienentraidants.com

centredesoutienentraidants.com



INITIATION AU TAI-CHI

11 h à 12 h

1470, chemin de Chambly, suite 200
Vieux-Longueuil

Venez expérimenter les premiers mouvements de tai-chi avec nos instructeurs aguerris! Cette douce activité physique donne de la coordination, de la souplesse et de l'équilibre tout en aidant la mémoire et la concentration.

Académie de Tai-chi du Québec

514 458-7495

info@academiedetaichidubec.org



TOURNOI 13-BRASSES

10 h 30 à 12 h

1720, rue De Gaulle
Saint-Hubert

Grand défi du tournoi de cartes 13-brasses, ouvert à tous.

Jeu de cartes captivant où celui qui fait le moins de points gagne!

Inscription requise auprès de Catherine Moreau

Maison Tournesols

450 445-9290

coordoservices@maisontournesols.org

maisontournesols.org



LUNDI 13 MAI

ATELIERS SUR LES APPLICATIONS DE LA TABLETTE



14 h à 15 h 30

930, rue Saint-Jacques

Vieux-Longueuil

Découvrez différentes applications pour faciliter votre quotidien, pour économiser, et plus encore.

Inscription requise

La Maison Le Réveil

450 670-5268

reception@maisonlereveil.ca

maisonlereveil.ca

PEINTURE SUR CÉRAMIQUE



13 h à 16 h

Centre communautaire

Greenfield Park

330, rue Gladstone

Greenfield Park

Maison Internationale de la Rive-Sud

450 445-8777, poste 232

PORTES OUVERTES AGADOUCE



TRICOT, TISSAGE ET COUTURE

13 h à 15 h 30

2485, Terrasse Georges-Jutras

Saint-Hubert

Activité portes ouvertes pour les femmes de 55 ans et plus. Venez échanger afin de briser l'isolement tout en tricotant, crochetant, tissant ou faisant de la couture.

450 462-2707

PARTONS À LA RECHERCHE DE VOS ANCÊTRES



13 h 30 à 15 h

763, rue Després

Vieux-Longueuil

(Sous-sol bibliothèque

Claude-Henri-Grignon)

L'atelier présente, de façon conviviale, les notions de base de la généalogie et vous permettra, si vous le désirez, de vous initier, en termes simples, à la découverte de vos racines!

Société de généalogie de Longueuil

450 670-1869

info@sglongueuil.org

DANSE D'OUVERTURE

19 h à 20 h 30

930, rue Saint-Jacques
Vieux-Longueuil

Venez passer une belle soirée avec nous et participer à la danse d'ouverture de la Semaine des aînés de Longueuil. Activité de danse en ligne.

Inscription requise

La Maison Le Réveil

450 670-5268

reception@maisonlereveil.ca

maisonlereveil.ca



BILLARD SNOOKER

10 h à 12 h

930, rue Saint-Jacques
Vieux-Longueuil

Inscription requise

La Maison Le Réveil

450 670-5268

reception@maisonlereveil.ca

maisonlereveil.ca



TOURNOI DE BILLARD AU SOL

13 h 30 à 15 h

1720, rue De Gaulle
Saint-Hubert

Venez découvrir le billard au sol avec notre équipe d'animatrices. Nous vous mettons au défi!

Inscription requise auprès de

Catherine Moreau

Maison Tournesols

450 445-9290

coordoservices@maisonournesols.org

maisonournesols.org



INTRODUCTION AU TAI-CHI TAOÏSTE

10 h à 11 h

156, boulevard Churchill
Greenfield Park

Équilibre et harmonie dans une méditation en mouvement.

Institut de taoïsme Fung Loy Kok

450 679-1018

monteregie@taoist.org



MARDI 14 MAI

PORTE OUVERTE AFÉAS ST-JOSAPHAT

10 h à 16 h

1855, rue Saint-Pierre
secteur Le Moynes

Rencontre avec des membres de l'AfÉas St-Josaphat qui vous feront une démonstration de leur activité de tissage. Possibilité d'essayer de tisser sur un métier. De plus, vous pourrez échanger sur les divers dossiers concernant la situation des femmes et des aînés défendus par l'Association.

Centre Sénéchal
AFÉAS St-Josaphat

Information : 514 891-3952



CLUB DE CARTES DU MARDI

12 h à 16 h

2060, rue Holmes
Saint-Hubert

Venez jouer au crible et au 500.
Plaisir assuré!

Inscription requise
Club de cartes du mardi
438 526-7771



LE SECRET DE LA LONGÉVITÉ

14 h à 15 h 30

Bibliothèque Raymond-Levesque,
Espace Desjardins
7025, boulevard Cousineau
Saint-Hubert

Le secret pour vivre en santé est tout simple : c'est LE PLAISIR. Prendre plaisir à bien s'alimenter, prendre plaisir à déguster, sentir et goûter les aliments, prendre plaisir à découvrir. Cure de jouvence garantie! Avec Sonia Lizotte.

Inscription requise : Ludik
Bibliothèque Longueuil
loisir.longueuil.quebec/inscription
450 463-7180



CARTES (PIQUE-ATOUT)

12 h 45 à 16 h

930, rue Saint-Jacques
Vieux-Longueuil

Inscription requise
La Maison Le Réveil
450 670-5268
reception@maisonlereveil.ca
maisonlereveil.ca



CLUB DE LECTURE

13 h à 14 h

930, rue Saint-Jacques
Vieux-Longueuil

Inscription requise

La Maison Le Réveil

450 670-5268

reception@maisonlereveil.ca

maisonlereveil.ca



SESSION

D'INFORMATION JURIDIQUE TESTAMENT ET SUCCESSION

13 h 30 à 15 h 30

3339, Grande Allée
Saint-Hubert



Pour faire respecter vos volontés en cas de décès, il faut faire un testament. Cette rencontre abordera plusieurs aspects dont : les principes et les lois qui régissent la transmission et le partage des biens, les différentes formes de testaments, la succession légale et la liquidation de la succession. En collaboration avec le CAB de Saint-Hubert.

Inscription requise

Inform'elle

450 443-3442, poste 221

droitpourelle@informelle.org

informelle.org



CONFÉRENCE DE MATHIEU HODGSON

éditeur du blogue

Jardinier paresseux

13 h 30 à 15 h

930, rue Saint-Jacques

Vieux-Longueuil

Maintenir un potager n'est pas de tout repos, mais il y a moyen de réduire le travail si l'on applique certaines techniques très faciles. Oui, paresser au potager c'est possible!

Inscription requise

La Maison Le Réveil

450 670-5268

reception@maisonlereveil.ca

maisonlereveil.ca



MERCREDI 15 MAI

SALON DES ORGANISMES CHORALE JOYEUX RETRAITÉS & CONFÉRENCE DE JANETTE BERTRAND



Stationnement autorisé au Marché public de Longueuil.

9 h 15 à 14 h

**4250, chemin de la Savane
Saint-Hubert**

Salon des organismes qui offrent des services et des activités aux aînés.

Nous vous attendons dans le hall de l'hôtel de ville de Longueuil pour venir à la rencontre de plus de 30 organismes qui offrent des services aux aînés sur le territoire.

Venez prendre un café avec nous et vous informer sur la panoplie de services et d'activités disponibles. Vous pourrez également prendre un petit moment pour venir créer avec l'équipe de la ruche d'art.

CHORALE DES JOYEUX RETRAITÉS

10 h 30 à 12 h

La chorale des Joyeux Retraités saura vous ravir avec ses nombreuses chansons et ses multiples costumes. **Transport disponible avec le Baladeur René, places limitées**



ÉCHANGE AVEC JANETTE BERTRAND



14 h

Femme de cœur, de lettres et d'idées, Janette Bertrand, figure emblématique québécoise, compte parmi les personnalités les plus aimées et admirées de tous les temps. Son impressionnante carrière lui a valu de multiples honneurs. Dotée d'une profonde empathie et animée par une sincère volonté de mieux comprendre les réalités humaines, elle a mené sa propre révolution.

Inscription requise

450 463-7100, poste 4812
ou 450 445-9290, poste 2

**Transport disponible avec
le Baladeur René, places limitées**



Photo © Julien Faugère

MERCREDI 15 MAI

TENNIS DE TABLE (PING-PONG)

9 h à 12 h

930, rue Saint-Jacques

Vieux-Longueuil

Inscription requise

La Maison Le Réveil

450 670-5268

reception@maisonlereveil.ca

maisonlereveil.ca



MONTRE-MOI QUI TU ES

13 h à 15 h

150, rue Grant, salle 300

Vieux-Longueuil

Dans une atmosphère conviviale et chaleureuse, venez faire une pause et vous recentrer sur vous-même! Par l'entremise d'une activité créative, venez prendre un temps pour reconnecter avec vous-même, briser l'isolement et peut-être créer de nouvelles amitiés.

Inscription requise

Santé mentale Québec Rive-Sud

450 616-1569

direction@smqrivesud.ca

smqrivesud.ca



EXERCICES ADAPTÉS

14 h à 15 h

6098, Grande Allée

Saint-Hubert

Une activité pour vous permettre de retrouver et de maintenir la flexibilité des articulations, de diminuer les douleurs et ainsi améliorer votre santé physique et psychologique.

Inscription requise

Arthrite Rive-Sud

julien.lavoie@arthriterivesud.org



GOLDEN JUBILEE CLUB

L'activité se déroule en anglais

13 h à 15 h 30

195, rue Empire, salle Jubilee

Greenfield Park

Venez jouer aux cartes, aux sacs de sable et au bingo. Thé et café avec pâtisseries maison seront servis.

Golden Jubilee Club

450 672-2679



CLUB DE MARCHÉ

13 h 30 à 14 h 30

1895, rue Adoncour

Vieux-Longueuil

(Parc Michel-Chartrand)

Inscription requise

La Maison Le Réveil

450 670-5268

reception@maisonlereveil.ca

maisonlereveil.ca



SCRABBLE

13 h à 16 h

2027, rue Daniel

Vieux-Longueuil

Maison de la famille Le Cavalier

Inscription requise

450 647-1107, poste 220

info@cctu.ca



SESSION D'INFORMATION JURIDIQUE - MANDAT ET RÉGIMES DE PROTECTION

13 h 30 à 15 h 30
3339, Grande Allée
Saint-Hubert

Vous désirez vous protéger et protéger vos biens advenant une inaptitude? Cette rencontre vous expliquera pourquoi et comment rédiger un mandat de protection, les conséquences légales en cas d'absence de mandat, ce qu'il faut faire si un proche vous nomme mandataire, etc. En collaboration avec le CAB de Saint-Hubert

Inscription requise **Inform'elle**

450 443-3442, poste 221
droitpourelle@informelle.org
informelle.org

RÉCITAL DE MUSIQUE

14 h à 15 h 30
930, rue Saint-Jacques
Vieux-Longueuil

Première partie par le groupe Mandolina avec de la musique baroque, suivi d'une prestation de musique traditionnelle québécoise et celtique du groupe Cadence.

Inscription requise **La Maison Le Réveil**

450 670-5268
reception@maisonlereveil.ca
maisonlereveil.ca



MASSAGE ET JEUX D'ADRESSE

9 h 30 h à 11 h 30
1400, boulevard Edouard, local 110
Saint-Hubert

Venez vous détendre les épaules avec un massage professionnel avant de vous lancer dans un jeu d'adresse, où il faudra jouer avec les mots pour obtenir des points!

Inscription requise **Aphasie Rive-Sud**

450 550-4466
info.aphasierivesud@gmail.com



COMMENT VIEILLIR EN SANTÉ (DÉJEUNER-CONFÉRENCE)

9 h à 11 h 30
230, boul. Des Ormeaux
Vieux-Longueuil

Viellir est souvent synonyme de douleur et de perte d'énergie. Il est possible de mettre en place des habitudes de vie pour maintenir ses capacités et de vieillir en santé. Vous découvrirez différents trucs et conseils qui pourront vous aider à augmenter votre vitalité. Conférencière : Anne-Marie Lequin.

Déjeuner servi dès 8 h 45

Inscription requise par téléphone **Carrefour Mousseau**

450 468-4926
carrefourmousseau.org



JEUDI 16 MAI

INTRODUCTION AU TAI-CHI TAOÏSTE

11 h à 12 h

2151, rue Saint-Georges

Vieux-Longueuil

Équilibre et harmonie dans une méditation en mouvement.

Institut de taoïsme Fung Loy Kok

Section Montérégie

450 679-1018

monteregie@taoist.org



DÎNER AU HOT DOG

11 h à 12 h 30

930, rue Saint-Jacques

Vieux-Longueuil

Inscription requise

La Maison Le Réveil

450 670-5268

reception@maisonlereveil.ca

maisonlereveil.ca



JEU DE PALET (SHUFFLEBOARD)

Activité offerte en anglais.

13 h à 16 h

Aréna Cynthia-Coull - salle Jubilee

195, rue Empire

Greenfield Park

Arrivée dès 12 h 30

Inscription recommandée

Greenfield Park Pioneer Club

450 656-8778 ou 450 465-5783



BRODERIE NUMÉRIQUE

13 h 30 à 14 h 30

Bibliothèque Georges-Dor,

2760, chemin de Chambly

Vieux-Longueuil

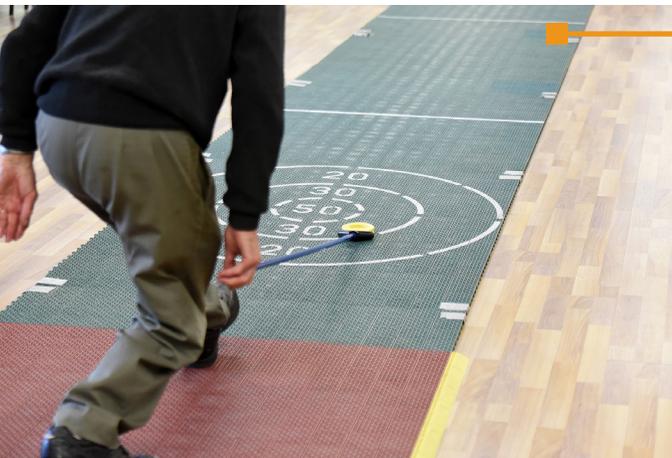
Venez découvrir l'art de la broderie numérique : de la création du dessin numérique à l'utilisation de la brodeuse (avec café et biscuits).

Bibliothèque Longueuil

450 463-7180

Activité visible sur le site :

loisirs.longueuil.quebec



CARTES - PIQUE ATOUT

13 h à 16 h

2027, rue Daniel

Vieux-Longueuil

Inscription requise

Maison de la famille Le Cavalier

450 647-1107, poste 220

info@cctu.ca



VENDREDI 17 MAI

ATELIER DE PEINTURE SUR TOILE

9 h 30 à 12 h
330, rue Gladstone
Greenfield Park

Maison Internationale de la Rive-Sud
450 445-8777, poste 232



CONFÉRENCE AU VOLANT DE MA SANTÉ

10 h 30 à 11 h 30
1720, rue De Gaulle
Saint-Hubert

La conduite automobile est une activité complexe qui exige quantité d'habiletés. Après plusieurs années de conduite, il est facile d'oublier que bon nombre de nos fonctions sont sollicitées lorsque nous conduisons. Lors de la conférence, nous discuterons du rôle de la SAAQ dans l'évaluation des capacités, du nouveau code de la sécurité routière et du partage de la route avec les usagers et usagères vulnérables et bien plus encore.

**Inscription requise auprès
de Catherine Moreau
Maison Tournesols**

450 445-9290
coordoservices@maisonournesols.org
maisonournesols.org



INITIATION AU QI GONG

10 h à 11 h
1895, rue Adoncour
Vieux-Longueuil

**Rendez-vous : Pavillon d'accueil
du Parc Michel- Chartrand à 9 h 55**

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise qui vise l'amélioration de l'état de santé général et de la respiration. Caractérisé par la fluidité, la lenteur et le contrôle du mouvement, il génère une sensation de relaxation aussi physique que mentale.

Animé par Sebastian Constantine.

**Inscription requise
Centre communautaire
le Trait d'Union**

450 647-1107, poste 220
info@cctu.ca

CAFÉ KIOSQUE

10 h à 12 h
300, rue Lamarre
Vieux-Longueuil

Sous forme de kiosque, venez découvrir ce que le CCAAL a à vous offrir. Les intervenants et animateurs seront présents, pour vous accueillir, jaser et prendre un bon café avec vous. C'est aussi une belle occasion pour rencontrer de nouvelles personnes.

**Centre Communautaire des aînés
et aînées de Longueuil**

450 677-6677
info@ccaal.com
ccaal.com



VENDREDI 17 MAI

INITIATION AU TAI-CHI

11 h 15 à 12 h 15

1895, rue Adoncour

Vieux-Longueuil

Rendez-vous : Pavillon d'accueil
du Parc Michel-Chartrand à 11 h 10

Le Tai-Chi est une gymnastique énergétique globale qui favorise la circulation de l'énergie dans tout le corps. Par conséquent, il améliore l'équilibre et la posture tout en augmentant la force musculaire. Il contribue également à une saine gestion des émotions en visant une meilleure conscience de soi.

Animé par Sebastian Constantine.

Inscription requise

Centre communautaire

le Trait d'Union

450 647-1107, poste 220

Info@cctu.ca

SCRABBLE

13 h à 16 h

930, rue Saint-Jacques

Vieux-Longueuil

Inscription requise

La Maison Le Réveil

450 670-5268

reception@maisonlereveil.ca

maisonlereveil.ca



CHANTE-LA TA CHANSON

13 h 30 à 15 h

300, rue Lamarre

Vieux-Longueuil

Une activité pour vous promener à travers les années, revivre de beaux souvenirs et vous détendre au son de la musique qui vous a fait chanter et danser! Venez chanter en grand nombre de belles chansons des années 60, 70, 80 et 90.

**Centre Communautaire des aînés
et aînées de Longueuil**

450 677-6677

info@ccaal.com

ccaal.com



JEUX DE SOCIÉTÉ ET TOURNOI DE BINGO

13 h à 16 h

330, rue Gladstone

Greenfield Park

Maison Internationale de la Rive-Sud

450 445-8777, poste 232



BRIDGE

13 h à 16 h

930, rue Saint-Jacques

Vieux-Longueuil

Inscription requise

La Maison Le Réveil

450 670-5268

reception@maisonlereveil.ca

maisonlereveil.ca



PRÉSENTATION DU FILM

JEU DE MÉMOIRE ET RENCONTRE AVEC LES ARTISTES VIATOUR-BERTHIAUME.

13 h à 14 h 30

3100, rue Mousseau
Vieux-Longueuil



Nous naissons avec les portes de notre mémoire toutes grandes ouvertes. S'accumulent et s'impriment alors des expériences qui forment notre personnalité. Avec le vieillissement, il arrive qu'une usure graduelle de nos ouvertures sur le monde se fasse et nos portes deviennent alors de plus en plus difficiles à franchir... mais où sont les clés de cette mémoire qui semble perdue?

À la suite de la projection, le duo d'artistes Marie-Annick Viatour et Gaétan Berthiaume lancera un échange avec le public à partir des sculptures inspirées de leurs souvenirs d'enfance.

Venez partager vos souvenirs avec eux! Présenté par le Conseil des arts de Longueuil.

**Inscription requise
Centre communautaire
le Trait d'Union**

450 647-1107, poste 220
info@cctu.ca



Photo © Jean Caron

LA PHILATÉLIE, POURQUOI PAS !

14 h à 16 h

2165, rue Gamache
Vieux-Longueuil



Rencontre pour ceux et celles qui s'intéressent à la collection des timbres-poste et à l'histoire postale. (Documentation, initiation, évaluation, contact, activités).

**Inscription requise
La Société Philatélique de la Rive-Sud**
Information : infosprs@gmail.com

CLUB DES CINÉPHILES

19 h à 21 h

930, rue Saint-Jacques
Vieux-Longueuil

Présentation du film « Un homme et son péché », popcorn inclus, apportez vos breuvages.

Inscription requise
La Maison Le Réveil

450 670-5268

reception@maisonlereveil.ca

maisonlereveil.ca



FLÉCHETTES (DARDS)

10 h à 12 h

930, rue Saint-Jacques
Vieux-Longueuil

Inscription requise
La Maison Le Réveil

450 670-5268

reception@maisonlereveil.ca

maisonlereveil.ca



SOIRÉE MIEUX-ÊTRE FINITUDE : PARLONS-EN !

19 h à 20 h 30

Vous avez besoin de soins de santé et vous ne pouvez pas vous exprimer – qui parlera pour vous? Quelles sont vos valeurs, volontés et préférences en matière d'interventions médicales? Ce survol vous permettra un premier contact avec la démarche et les outils de planification préalable de soins appelée « Parlons-En ».

Le lien de connexion vous sera envoyé à la suite de l'inscription.

Inscription requise
Santé mentale Québec Rive-Sud

450 616-1569

direction@smqrive-sud.ca

smqrivesud.ca



EXPÉRIENCE ARTISTIQUE COLLECTIVE

13 h à 16 h

Parc Empire derrière la
Bibliothèque Muriel-Anne-Brown
225, rue Empire
Greenfield Park

**(En cas de pluie : salle d'animation
de la bibliothèque, places limitées)**

Le Musée ambulant fait escale à Longueuil avec des ateliers de découverte artistique. Inspirez-vous des œuvres de la collection du Musée présentées en plein-air et participez à une création collective à laquelle auront contribué des dizaines de tout-petits et d'aînés de votre quartier!

**En collaboration avec le Festival
Petits bonheurs de Longueuil**

Gratuit – Entrée libre

450 463-7181



EXPOSITION SUR L'ÂGISME

9 h à 16 h

**Foyer Saint-Antoine
150, rue Grant
Vieux-Longueuil**

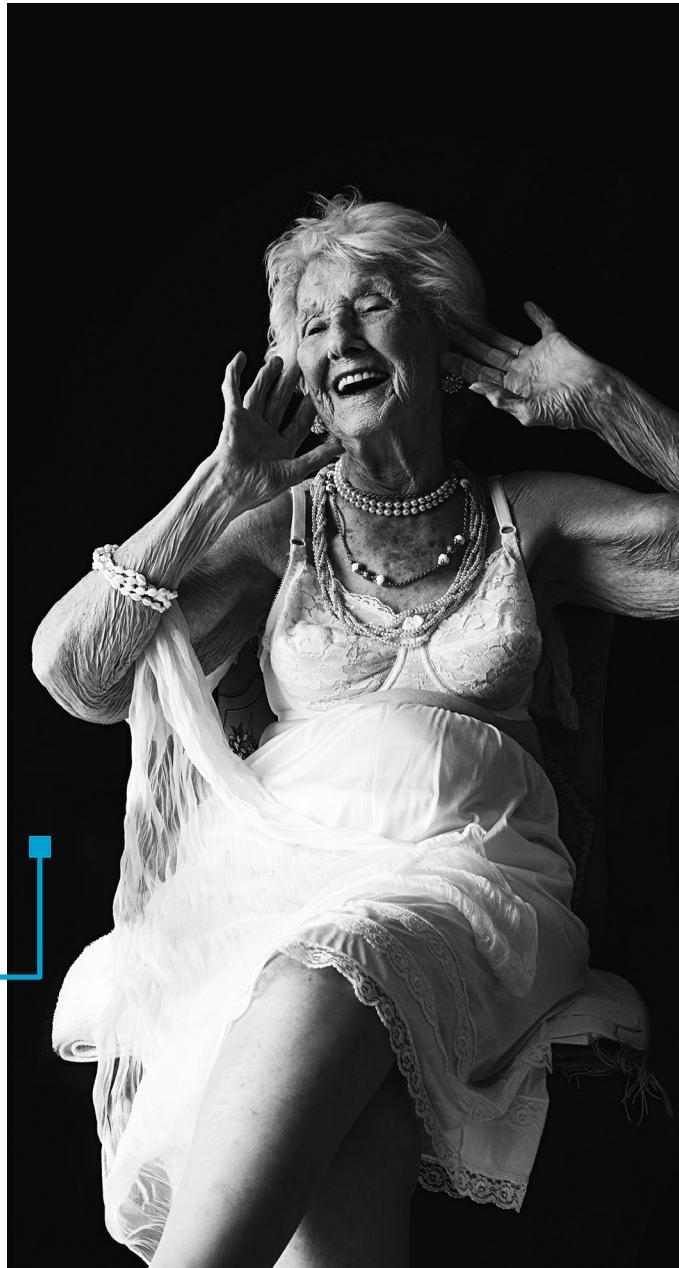


Venez découvrir l'exposition Vieillir et les beautés de l'artiste photographe Arianne Clément qui a su capter la vulnérabilité, la force et la beauté des personnes âgées à travers son objectif. L'exposition veut sensibiliser la population au phénomène de l'âgisme et de favoriser la Bienveillance.

Du 15 mai au 15 juin (Journée internationale de la lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées)

**Présentée par la
Table de concertation régionale
de la lutte contre la maltraitance
envers les personnes âgées
de la Montérégie**

**Possibilité de réservation
de groupe
450 679-6654**



NOS AMBASSADEURS



Marcel Dubuc - 63 ans

Marcel est un homme très actif, il aime nager, faire du vélo et de la marche, et plus encore. Il aspire à reprendre la balle-molle et à essayer le pickleball cet été.

À la semi-retraite, il est maintenant chauffeur d'autobus. L'horaire réduit lui convient très bien, cela lui permet de sortir de la maison et de faire ses activités entre ses quarts de travail. Il est également impliqué comme responsable de l'activité Billard et snooker à La Maison Le Réveil, ce « beau lieu de rassemblement pour mon social ».



Nicole Thibert - 65 ans

Nicole a pris sa retraite à l'aube de sa soixantaine. Elle s'est alors découverte une nouvelle passion, le Pickleball. Elle parcourt l'agglomération pour pratiquer ce sport qu'elle adore et découvrir de nouveaux terrains.

Dans ses temps libres, elle demeure active en pratiquant le ski alpin et le ski de fond l'hiver et le vélo l'été. Lorsque la température le permet l'été, elle combine l'utile à l'agréable en allant visiter sa mère en vélo. Pour Nicole, toutes les opportunités sont bonnes pour de petites sorties entre amies.

Son dernier projet, elle apprend l'anglais avec l'application Duolingo.



Maïmouna Kudjabi - 72 ans

Maïmouna, est une bénévole de la Maison Internationale de la Rive-Sud et elle participe également aux activités de socialisation du café des aînés. Elle est toujours souriante, engagée et dévouée à aider les aînés de diverses cultures. Originaire de Gambie, c'est à l'âge de 24 ans que son périple l'a conduite du sol gambien au sol canadien.

Grâce à sa décision d'apprendre le français, elle a tissé des liens plus profonds avec sa nouvelle communauté, faisant de cette acquisition linguistique une véritable richesse.

Maïmouna incarne une inspiration pour les aînés, démontrant que chaque étape de la vie peut être l'occasion d'apprendre, de grandir et de s'épanouir. Son histoire résonne comme une symphonie de résilience, d'adaptabilité et de gratitude, offrant un exemple inspirant pour tous ceux qui cherchent à embrasser la diversité des expériences de la vie.

Son slogan préféré « En tant qu'aînée, on ne vieillit pas mais on rajeunit ».



Rufina Palado - 73 ans

Née aux Philippines, elle a immigré au Canada en 1974. Fina est résidente de Greenfield Park depuis 1999. Après une carrière de professionnelle de la santé à l'Hôpital de Montréal pour enfants, elle a poursuivi son désir d'aider les autres en agissant comme aide-soignante après sa retraite.

Son service communautaire se poursuit en tant que membre de la communauté philippino-canadienne de la Rive-Sud. Parlant couramment le tagalog, l'anglais et le français, avec des notions de grec, d'italien, d'espagnol et de russe, Fina est active au sein de la communauté en participant aux activités de l'ARC (Assistance and Referral Centre) (peinture sur roche, cuisine sociale, etc.) pour sa santé mentale, tout en restant physiquement active grâce à la Zumba à l'église St Mary's. Elle aime le jardinage, la danse et la natation. Une aînée très active!



Bernard Demers - 86 ans

Homme disponible et à l'écoute, Monsieur Bernard Demers est bénévole à la Maison Tournesols depuis 2013. D'une fidélité impressionnante, Bernard réalise la soupe qui sera servie aux personnes âgées du centre de jour tous les mardis de l'année.

Infatigable sportif, Bernard se garde en forme grâce à différents sports, dont le ski alpin et le vélo. Comme si ce n'était pas assez, Bernard se consacre au jardinage et prend soin de son nouveau chien. Félicitations Monsieur l'octogénaire en excellente forme!

Enjoué, bienveillant, souriant, toujours de bonne humeur, Bernard est un homme inspirant pour les jeunes et les moins jeunes!

SÉCURITÉ ET BIEN-ÊTRE DES AÎNÉS



ADHÉREZ À DES RESSOURCES GRATUITES POUR VOUS!



211

Service téléphonique et en ligne, qui permet de trouver des ressources sociocommunautaires de proximité.

211.qc.ca



Systeme d'alerte automatisé

Parce que chaque minute compte

Outil qui permet au personnel de la sécurité publique 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, inscrivez-vous à la liste d'envoi en remplissant le formulaire d'inscription à longueuil.quebec/on-vous-appelle.

Si vous n'avez pas accès à une connexion Internet et que vous souhaitez vous inscrire, nous vous conseillons :

- de téléphoner au 311;
- de vous présenter dans l'une des bibliothèques de Longueuil.



Ligne Aide Maltraitance

Adultes Aînés

1 888 489-2287



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



Programme SécuriCAB

Service personnalisé d'appels automatisés offert par les centres d'actions bénévoles qui joignent les aînés 7 jours sur 7 pour s'assurer de leur bon état de santé.

Centre d'action bénévole de la Rive-Sud

450 679-5916, Vieux-Longueuil

pair@benevolatrivesud.qc.ca

Centre d'action bénévole de Saint-Hubert

450 656-9110, Saint-Hubert



MARCHE DROITS DEVANT CONTRE LA MALTRAITANCE

3^e édition

13 juin 2024, à 13 h

**Pour souligner
la journée mondiale de lutte
contre la maltraitance
des personnes âgées**

**Parc de la Cité, pavillon d'accueil
(6201, boulevard Davis, Saint-Hubert)
Parcours de 1,2 km**

La Marche est organisée par la
Table de Concertation Alliance Aîné.es



longueuil.quebec/aines



311

longueuil

