



*Semaine*  
des  
*aînés*  
de Longueuil

**Du 12 au 18 mai 2025**

[longueuil.quebec/aines](https://longueuil.quebec/aines)



311

**longueuil**



## Mot de la **MAIRESSE**

À Longueuil, la Semaine des aînés est un événement annuel rassembleur qui met en lumière la contribution des personnes aînées à notre société, tout en sensibilisant à l'importance de lutter contre l'isolement.

Sa reconduction ainsi que la bonification de sa programmation s'inscrivent aux objectifs de notre Plan d'action à l'égard des personnes aînées (MADA) 2024-2026 visant, entre autres, à contribuer au maintien des personnes aînées dans leur milieu de vie en offrant une diversité de solutions innovantes adaptées à leurs réalités.

Dans le cadre de cette 31<sup>e</sup> édition, je tiens à remercier l'ensemble du comité organisateur, piloté par la Direction de la culture, du sport et du développement des communautés de la Ville de Longueuil, pour leur engagement dans la planification et la mise en œuvre de ces activités. Une fois de plus, ils ont conçu une programmation diversifiée qui saura rejoindre les intérêts de toutes les participantes et tous les participants.

La Semaine des aînés est le moment idéal pour découvrir l'offre de loisirs culturels, socioéducatifs et de plein air, ainsi que les activités physiques et sportives proposées sur notre territoire. Planifiées par des organismes engagés, ces activités couvrent un large éventail de domaines comme les loisirs, l'activité physique, la création, et chaque proposition a été conçue pour favoriser un vieillissement actif, tout en contribuant au maintien de la santé physique et mentale.

Au nom de mes collègues, conseillères et conseillers municipaux, je vous invite à profiter pleinement de cette semaine, dédiée à votre bien-être et à votre plaisir, en participant aux événements qui vous sont proposés!

Bonne Semaine des aînés!

Catherine Fournier  
Mairesse de Longueuil

# Mot du comité **ORGANISATEUR**



## **VOUS ÊTES LES «STARS» DE LA SEMAINE**

La tradition se poursuit encore cette année, le comité organisateur de la Semaine des aînés de Longueuil est fier de vous inviter à découvrir les nombreux organismes du territoire. Notre souhait le plus cher est de vous rencontrer lors d'une des activités proposées. Que vous soyez sportif, intellectuel ou artiste, nous voulons partager des moments avec vous. Merci de nous faire entrer dans vos vies.

## **LE COMITÉ ORGANISATEUR**

**Lise Bergeron**, Conseil des aînés de la Ville de Longueuil

**Marie-Pier Boutin**, Maison Le Réveil

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

**Stéphane Hartmann**, Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil

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

**Catherine Moreau**, Maison Tournesols

**Jean-Louis Noreau**, Conseil des aînés de la Ville de Longueuil

**Marianne St-Amant**, Centre communautaire le Trait d'Union

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 12 MAI

### CONFÉRENCE SUR LES MANDATS ET RÉGIME DE PROTECTION



9 h 30 à 12 h

1688, rue Gustave-Désourdy  
Saint-Hubert

Le Centre de soutien entr'Aidants en collaboration avec un notaire d'Inform'elle présentera une conférence sur le Mandat et régime de protection.

#### Inscription requise

**Centre de soutien entr'Aidants**

450 465-2520, poste 201

[info@centredesoutienentraidants.com](mailto:info@centredesoutienentraidants.com)

### PEINTURE SUR ROCHE



13 h à 14 h 30

91, boulevard Churchill  
Greenfield Park

Activité créative

**ARC Assistance and Referral  
Centre**

514 605-9500

[outreachgpk@arc-hss.ca](mailto:outreachgpk@arc-hss.ca)

**Activité offerte en anglais**

## INITIATION AU TAÏ-CHI

11 h à 12 h

1470, chemin de Chambly, suite 200  
Vieux-Longueuil



Expérimentez les premiers mouvements de taï-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 Taï-Chi du Québec**

514 458-7495

## DANSE D'OUVERTURE

13 h 30 à 15 h

782, rue Saint-Jean  
Vieux-Longueuil



Passez un bel après-midi 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

## CERCLE DE DISCUSSION INTERGÉNÉRATIONNELLE

14 h à 15 h 30

300, rue Lamarre  
Vieux-Longueuil



Venez échanger sur les mœurs et les valeurs d'hier et aujourd'hui en compagnie d'adolescents allumés.

**Inscription requise**

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

450 677-6677

info@ccaal.com

ccaal.com

## VERNISSAGE EXPOSITION PROJET POUR QUE LA MÉMOIRE SE SOUVIENNE

16 h à 19 h

1720, rue De Gaulle  
Saint-Hubert



Admirez les œuvres créées par les membres de la Maison Tournesols dans le cadre d'un projet de médiation culturelle. Cette activité a été réalisée en collaboration avec le Zocalo et la Ville de Longueuil dans le cadre de l'entente de développement culturel du gouvernement du Québec.

**Maison Tournesols**

450 445-9290

coordoservices@maisontournesols.org

maisontournesols.org



# MARDI 13 MAI

## INITIATION À L'ESCRIME (sur chaise ou avec très peu de déplacements, pour personnes peu actives ou à mobilité réduite)



9 h 30 à 11 h 30

1000, rue De Lorimier

Vieux-Longueuil

Initiez-vous à ce sport hors du commun, qu'est l'escrime. L'activité sera adaptée aux besoins et à la mobilité des participants. Des ateliers seront organisés pour vous permettre de découvrir l'escrime. Nous vous enseignerons les bases de ce sport à partir d'activités assises ou debout avec peu de déplacements. De petits combats amicaux, en toute sécurité, seront proposés à ceux qui se laisseront tenter. Vous aurez la chance de vous amuser et de tester vos réflexes et votre agilité! L'équipement est fourni, mais vous devez porter des vêtements confortables et des souliers de course.

### Inscription requise

**Club d'escrime Olympia Longueuil**

450 286-0526

info@olympialongueuil.com



## INTRODUCTION AU TAÏ-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

## INTRODUCTION AU TAÏ-CHI TAOÏSTE



10 h à 11 h

5402, avenue Hémard

Saint-Hubert

Équilibre et harmonie dans une méditation en mouvement.

**Institut de taoïsme Fung Loy Kok**

450 679-1018

monteregie@taoist.org

**CONFÉRENCE  
ÊTRE PLUS RÉILIENT  
DANS UN MONDE EN ÉVOLUTION  
PAR GUY VERMETTE**

10 h à 12 h

300, rue Lamarre

Vieux-Longueuil

Cette conférence apporte un éclairage sur ce qu'est la résilience et de quoi elle est constituée dans ses différentes motivations et la variété de ses manifestations ainsi que dans ses bénéfiques. La résilience est aussi abordée en lien à une vision globale de la santé et d'un cheminement de vie où le changement est permanent.

Une conférence qui fait grand bien à accueillir, à réfléchir et à mettre à profit pour soi et pour son entourage.



**PORTES OUVERTES  
À LA MAISON LE RÉVEIL**

13 h à 15 h

782, rue Saint-Jean

Vieux-Longueuil

Venez découvrir certaines de nos activités, telles que le Zumba et les jeux de société, et participer à notre atelier créatif. Consultez notre site web pour connaître la programmation complète. Petite collation offerte.

**Inscription requise**

**La Maison Le Réveil**

450 670-5268

reception@maisonlereveil.ca

maisonlereveil.ca



**Inscription requise**

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

450 677-6677

info@ccaal.com

ccaal.com



# MARDI 13 MAI

## INITIATION À L'ESCRIME (pour personnes actives)



13 h à 15 h

1000, rue De Lorimier

Vieux-Longueuil

Initiez-vous à l'escrime. Des ateliers seront organisés pour vous permettre de découvrir ce sport hors du commun. Nous vous enseignerons les bases à partir de jeux et d'activités variées. De petits combats amicaux, en toute sécurité, seront proposés à ceux qui se laisseront tenter. Vous aurez la chance de vous amuser et de tester vos réflexes et votre agilité! Plaisir garanti! L'équipement est fourni, mais vous devez porter des vêtements confortables et des souliers de course.

### Inscription requise

**Club d'escrime Olympia Longueuil**

450 286-0526

info@olympialongueuil.com

## TENNIS DE TABLE (PING-PONG)



13 h à 16 h

Complexe sportif Montpetit

260, rue Gentilly Est

Vieux-Longueuil

### Inscription requise

**La Maison Le Réveil**

450 670-5268

reception@maisonlereveil.ca

maisonlereveil.ca



## LA MALTRAITANCE CHEZ LES AÎNÉS



14 h à 15 h 30

Bibliothèque Georges-Dor, salle

Jean-Marc-Desgent

2760, chemin de Chambly

Vieux-Longueuil

Cette conférence a pour objectif de favoriser la discussion et de susciter la réflexion à travers la présentation de vidéos portant sur des notions clés liées à la maltraitance, la fraude et l'intimidation envers les aînés. Offert par la FADOQ dans le cadre du programme Aînés-Avisés et animé par Guy Martin.

### Inscription requise

**Bibliothèque Longueuil**

450 463-7180

loisir.longueuil.quebec/inscription



## SESSION D'INFORMATION JURIDIQUE — DROITS DES GRANDS-PARENTS

13 h 30 à 16 h  
3339, Grande Allée  
Saint-Hubert



Vous désirez connaître vos droits en tant que grands-parents? Cette rencontre vous expliquera la loi en lien avec les droits d'accès, les voyages, la garde et tutelle, etc. En collaboration avec le Centre d'action bénévole (CAB) de Saint Hubert.

### Inscription requise

#### Inform'elle

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

## UNE JOURNÉE POUR CULTIVER VOTRE BIEN-ÊTRE

10 h à 16 h 30  
150, rue Grant, salle 300  
Vieux-Longueuil



Venez découvrir et expérimenter cinq mini-ateliers (Qi Gong, cerveaux actifs, yoga sur chaise, CNV et activité créative). Apportez vos collations et/ou lunch.

### Inscription requise

#### Santé mentale Québec Rive-Sud

450 616-1569  
direction@smqrivesud.ca  
smqrivesud.ca

## ACTIVITÉ DE BIEN-ÊTRE POUR LES PROCHES AIDANTS

10 h à 11 h 30  
91, boulevard Churchill  
Greenfield Park



Une activité d'éducation et de promotion de la santé aux proches aidants.

### ARC Assistance and Referral Centre

514 608-9600  
caregivers@arc-hss.ca  
Activité offerte en anglais



# MERCREDI 14 MAI

## ARRIM'ÂGE JUMELAGE AVEC DE JEUNES ENFANTS

11 h à 11 h 30  
267 rue Toulouse  
Vieux-Longueuil

Activité ludique : bricolage, casse-tête, jeu.

Vous permettrez à des petits de vivre de beaux moments avec des aînés et récolterez de magnifiques sourires. Retrouvez votre cœur d'enfant!

**Inscription requise**  
**La maison Tremplin de Longueuil**  
450 442-4019



## TOURNOI DE SCRABBLE

13 h 30 à 15 h  
1720, rue De Gaulle  
Saint-Hubert

Relevez le défi d'affronter les membres de la Maison et découvrez l'ambiance régnant à la Maison Tournesols. Nous vous mettons au défi!

**Inscription requise auprès de**  
**Catherine Moreau**  
**Maison Tournesols**  
450 445-9290  
coordoservices@maisontournesols.org  
maisontournesols.org



## CONFÉRENCE « D'HIER À AUJOURD'HUI, DU PAREIL AU MÊME? »

13 h à 14 h  
267, rue Toulouse  
Vieux-Longueuil

Échangez, apprenez et rencontrez des gens dans le confort de notre belle maison!

**La maison Tremplin de Longueuil**  
450 442-4019



## ARTHRITE? JE M'INFORME ET JE BOUGE!

13 h 30 à 15 h  
6098, Grande Allée  
Saint-Hubert

Une séance d'information sur l'arthrite, suivie d'exercices adaptés.

**Inscription requise**  
**Arthrite Rive-Sud**  
438 630-7215





## ACTIVITÉ DE BIEN-ÊTRE POUR LES AÎNÉS



13 h 30 à 15 h

91, boulevard Churchill  
Greenfield Park

Une activité d'éducation et de promotion de la santé des aînés.

### ARC Assistance and Referral Centre

514 213-3744

[gpk@arc-hss.ca](mailto:gpk@arc-hss.ca)

Activité offerte en anglais

## THÉ AUTOUR DU MONDE



14 h à 16 h

300, rue Lamarre  
Vieux-Longueuil

Dégustez des thés de différents pays, en compagnie de personnes originaires de ces régions. Découvrez leur culture, échangez avec eux et posez toutes vos questions lors de ce moment convivial et enrichissant.

### Inscription requise

Centre communautaire des aînés  
et aînées de Longueuil

450 677-6677

[info@ccaal.com](mailto:info@ccaal.com)

[ccaal.com](http://ccaal.com)

## BRODERIE NUMÉRIQUE



14 h à 15 h

Bibliothèque Georges-Dor,  
2760, chemin de Chambly  
Vieux-Longueuil

Assistez à une démonstration où vous découvrirez le processus de broderie numérique.

### Bibliothèque Longueuil

450 463-7180

Activité visible sur le site :  
[loisirs.longueuil.quebec](http://loisirs.longueuil.quebec)



# JEUDI 15 MAI

## SALON DES ORGANISMES CONFÉRENCE DE JOSÉE BOUDREAU & CHORALE JOYEUX RETRAITÉS



Stationnement autorisé au Marché public de Longueuil.

### SALON DES ORGANISMES QUI OFFRENT DES SERVICES ET DES ACTIVITÉS AUX AÎNÉS

9 h 15 à 14 h

4250, chemin de la Savane  
Saint-Hubert

Nous vous attendons dans le hall de l'hôtel de ville de Longueuil pour venir à la rencontre de plus de 35 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 qui sont disponibles pour vous. Vous pourrez également prendre un petit moment pour venir créer avec l'équipe de la ruche d'art.



**CONFÉRENCE DE  
JOSÉE BOUDREAU ET  
LOUIS-PHILIPPE RIVARD  
« LE BONHEUR...  
MÊME QUAND LA VIE  
TE SURPREND »**

**10 h 30 à 12 h**

Évolution de la conférence «Le bonheur est en nous» présentée plus de 300 fois, cette version traite de résilience. Accepter les changements avec plus de confiance. Inspirée de ce qu'elle a appris après son AVC qui l'a rendu aphasique en 2016 et aussi en rencontrant des gens qui ont traversé de grandes épreuves avec courage et positivisme. Des trucs concrets livrés avec légèreté et beaucoup d'humour.

Que ce soit de petits ou grands changements, il est normal de perdre nos repères. La vie ne suit pas toujours notre plan. Il arrive souvent qu'elle décide de faire à sa tête. Apprendre à apprivoiser



le changement peut nous servir dans toutes les sphères de nos vies. Au-delà de tout, c'est une conférence qui nous apprend à prendre la vie avec plus d'humour. La conférence positive, drôle et motivante!

**Inscription requise**

**Transport disponible avec le  
Baladeur René, places limitées**  
450 445-9290

**CHORALE DES JOYEUX RETRAITÉS**

**14 h à 15 h 30**

La chorale des Joyeux Retraités saura vous ravir avec ses nombreuses chansons et ses multiples costumes.

**Inscription requise si transport**

**Transport disponible avec le Baladeur René, places limitées**  
450 445-9290



## YOGA SUR CHAISE

10 h 30 à 12 h

1720, rue De Gaulle  
Saint-Hubert



Participez à cette activité relaxante en compagnie des membres de la Maison Tournesols et des animatrices du programme Journée Entr'aînés. Plaisirs et rires assurés.

**Inscription requise auprès de Catherine Moreau**

Maison Tournesols

450 445-9290

coordoservices@maisonournesols.org

maisonournesols.org

## CONFÉRENCE SUR LA PAUVRETÉ (DÉJEUNER-CONFÉRENCE)

9 h à 11 h 30

230, boulevard Des Ormeaux  
Vieux-Longueuil



Venez entendre et partager avec Robert Roussel, militant et bénévole de longue date auprès de différentes organisations pour lutter contre la pauvreté. Il témoigne comme livre vivant. Grâce à toutes ses implications, il a décidé de créer des conférences sur la pauvreté. Le but est de sensibiliser la population et d'éliminer les préjugés.

**Inscription requise par téléphone**

Carrefour Mousseau

450 468-4926

carrefourmousseau.org

## INTRODUCTION AU TAÏ-CHI TAOÏSTE

10 h à 11 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

## JEU DE PALET (SHUFFLEBOARD)

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

Activité offerte en anglais.



## SESSION D'INFORMATION JURIDIQUE — TESTAMENT ET SUCCESSION

13 h 30 à 16 h  
3339, Grande Allée  
Saint-Hubert

Pour faire respecter vos volontés en cas de décès, ça prend 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, la liquidation de la succession, etc. En collaboration avec le CAB de Saint Hubert.

### Inscription requise

**Inform'elle**  
450 443-3442, poste 221  
droitpourelle@informelle.org  
informelle.org



## BINGO

13 h à 14 h 30  
330, rue Gladstone  
Greenfield Park

**Inscription requise, places limitées**  
**Maison Internationale de  
la Rive-Sud**

450 445-8777, poste 232



## SCRABBLE

12 h 45 à 16 h  
782, rue Saint-Jean  
Vieux-Longueuil

**Inscription requise**  
**La Maison Le Réveil**

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





# VENDREDI 16 MAI

## INITIATION AU QI GONG

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



Point de 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 autant physique que mentale.

Animé par Sebastian Constantine, instructeur de Qi Gong.

## Inscription requise Centre communautaire le Trait d'Union

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

## PRÉSENTATION DE LA PIÈCE SUPER YVONNE Suivie d'un échange avec les comédiens

13 h à 14 h 30  
3100, rue Mousseau  
Vieux-Longueuil



Madame Yvonne Laflamme fête ses 100 ans, un 31 octobre. Les gens de la résidence et ses proches lui organisent une petite fête tous vêtus d'un costume d'Halloween pour l'occasion. À travers les rires et les hommages, le magicien engagé pour animer l'événement nous entraîne dans l'intimité des membres de l'entourage de Super Yvonne afin de nous dévoiler les secrets de cette nouvelle centenaire.

Une création collective de la troupe de théâtre du Trait d'Union De la parole aux actes.

## Inscription requise Centre communautaire le Trait d'Union

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





## INITIATION AU TĀI-CHI

11 h 15 à 12 h 15

1895, rue Adoncour  
Vieux-Longueuil



Point de 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, instructeur de tai-chi

### Inscription requise

**Centre communautaire  
le Trait d'Union**

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

**cctu.ca**

Vérifier notre site web, nous y indiquerons si l'activité est annulée en cas de pluie

## CHANTE-LÀ 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! Chantez en grand nombre de belles chansons des années 60, 70, 80 et 90, plaisir garanti!

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

450 677-6677

info@ccaal.com

**ccaal.com**

## INITIATION À LA DANSE SOCIALE (KONPA)

15 h à 17 h

330, rue Gladstone  
Greenfield Park



Le Konpa est une danse et un genre musical originaire d'Haïti, caractérisé par son rythme doux et entraînant.

**Inscription requise, places limitées**

**Maison Internationale de la Rive-Sud**

450 445-8777, poste 232

# VENDREDI 16 MAI

# SAMEDI 17 MAI

## 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](http://maisonlereveil.ca)



## RÉPIT AÎNÉS MONTÉRÉGIE

### JOURNÉE DÉCOUVERTES AU CENTRE DE RÉPIT

11 h à 14 h

83, boulevard Churchill

**Greenfield Park**



Rencontrez notre équipe et apprenez-en plus sur nos employés et bénévoles dévoués qui font une différence chaque jour auprès des aînés et de leurs familles. Profitez-en pour visiter nos installations et explorez notre espace accueillant, conçu pour soutenir les aînés d'expression anglaise vivant avec un trouble neurocognitif.

Jeux, collations légères et moments d'échanges seront au rendez-vous! Découvrez nos programmes et services de soutien aux proches aidants et aux familles. Nous avons hâte de vous accueillir! Invitez vos amis et membres de la communauté qui pourraient bénéficier de nos services.

**Répit aînés Montérégie/  
Seniors Respite Montérégie**

450 486-4722

**Activité offerte en anglais**



# NOS AMBASSADEURS

## Lise Quintal — 65 ans

Lise est une femme passionnée de culture. Elle a participé à différentes troupes de théâtre, on a d'ailleurs pu la voir sur scène en avril dernier dans la comédie musicale Avenue Broadway. Elle suit également des cours de chant et des cours de guitare. Son objectif serait d'offrir des petites prestations musicales aux aînés pour les divertir. Pour son 65e anniversaire, elle s'est offert un beau cadeau, soit un suivi avec une kinésiologue pour garder la forme.

En plus de son grand intérêt pour la musique et le théâtre, Lise est une grande voyageuse. Elle est d'ailleurs accompagnatrice de voyage, elle a parcouru avec des groupes la Croatie, l'Espagne, l'Afrique du Sud et plus encore.



## John Coyne — 94 ans

Jack, comme on l'appelle, est le membre le plus âgé du Greenfield Park Pioneer Men's Club. À 94 ans, il s'occupe autant qu'il le peut et est aussi en forme qu'un quadragénaire. Bien qu'il soit malentendant, il est actif à l'église St. Mary's, au club et dans le quartier. Il est habile de ses mains, il donne des conseils amicaux et aide à la rénovation. Il est très généreux de son temps et les gens lui en sont reconnaissants.

Il est connu dans son quartier et vit dans l'un des bâtiments fédéraux du patrimoine reconnu. Il y réside depuis tellement longtemps qu'on pourrait croire qu'il y est né, mais en fait, il est originaire de l'Ontario.



# NOS AMBASSADEURS

## Rosina Di Luccio — 76 ans

Née en Italie, Rosina rejoint le Québec avec sa famille à l'âge de sept ans. Loin de se laisser intimider par la langue, elle apprend le français de manière naturelle et joyeuse, en échangeant et en s'amusant avec ses nouveaux amis. Après une carrière épanouissante en tant qu'enseignante au primaire, elle n'a jamais cessé de transmettre son savoir et son amour de l'apprentissage à ceux qui croisent son chemin. D'une bienveillance rare, Rosina fait preuve d'une générosité sans bornes, toujours prête à tendre la main et à apporter son aide à ceux qui en ont besoin.

Depuis plus de six ans, Rosina s'illustre par son engagement sans faille. Elle consacre une partie de son temps au bénévolat, notamment à l'accueil du Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil (CCAAL). Sa bonne humeur est un véritable rayon de soleil, et chaque jeudi après-midi, elle accueille chaleureusement les visiteurs du Centre. Aussi, son implication dans le comité vert du CCAAL démontre son engagement dans la cause environnementale.

Rosina est également passionnée par la danse. Du tango argentin à la danse en ligne, elle embrasse chaque rythme avec enthousiasme et énergie. Rien ne l'arrête! Toujours ouverte aux découvertes et à l'exploration de la vie, elle incarne cette citation simple, mais profonde : « La danse, c'est la Vie! ».



## Ghislaine Robitaille — 69 ans

Si vous avez la chance de rencontrer Ghislaine Robitaille, citoyenne de Longueuil depuis 14 ans, vous sentirez son dynamisme dans sa voix dès ses premières paroles. Quoique retraitée, elle est toujours sur le marché du travail, dans un magasin de luminaires parce qu'elle aime le contact des humains et cela lui donne l'opportunité d'être en action et de parler de décoration. De plus, elle marche au moins une fois par jour en plus de jouer au pickleball. Pour elle, bouger c'est la santé.

Elle dit : «Lorsqu'on travaille, on est dans le temps, mais lorsqu'on est à la retraite on voit le temps». C'est ainsi qu'elle apprécie pouvoir profiter du temps en allant au resto avec des amis, en recevant, en jouant à des jeux de société et en voyageant.

Son sourire contagieux vous donnera le goût de la connaître. Cette grand-maman rayonnante est un merveilleux modèle pour tous les aînés de Longueuil.



# SÉCURITÉ ET BIEN-ÊTRE

## NUMÉROS DE TÉLÉPHONE À CONNAÎTRE

- **Le 211** est un service téléphonique et en ligne, qui permet de **trouver des ressources sociocommunitaires de proximité** (organismes communautaires et aide à la personne). Il informe rapidement des ressources de proximités disponibles.
- **Le 811**, info-santé et info-social, est un service de **consultation téléphonique gratuit et confidentiel** qui permet de **joindre rapidement une infirmière en cas de problème de santé non urgent ou avec des intervenants psychosociaux qualifiés**. Le service est offert 24 heures par jour, 365 jours par année. Toute personne résidant au Québec peut appeler Info-Santé 811 pour elle-même ou pour un proche.
- **Le 311** est également appelé **le centre de service aux citoyens**. Il est un numéro non-urgent la population de Longueuil de Longueuil et permet de trouver de l'information **sur les services**, déposer des plaintes ou signaler un problème **dans sa municipalité**.

## AUTRES SERVICES À CONNAÎTRE

### • Programme de secours adapté

Le *Programme secours adapté* vise à ce que les divers intervenants (pompiers et policiers) soient immédiatement informés de la localisation précise de la personne nécessitant une assistance particulière en cas d'urgence.

Toutes les personnes éprouvant des limites dans leur mobilité peuvent s'inscrire à ce programme gratuit.



Pour vous inscrire, veuillez remplir le formulaire disponible au [longueuil.quebec/formulaire-secours-adapte](https://longueuil.quebec/formulaire-secours-adapte) ou téléphoner au **450 463-7038**.



## • **Système d'alerte automatisé**

Il vous assure de recevoir les alertes de la Ville dans les cas suivants :

- Les avis d'ébullition ou de non-consommation d'eau
- Les avis de confinement
- Les avis d'évacuation
- Autres situations d'urgence

Pour vous inscrire, consultez le site web de la Ville de Longueuil ou téléphonez au Service aux citoyens (☎ **311**).

## • **Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés**

La Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés est une ligne téléphonique provinciale d'écoute, de référence et d'accompagnement spécialisée en matière de maltraitance envers les aînés et les adultes en situation de vulnérabilité.

Pour plus d'information, consultez le site Internet **[lignemaltraitance.ca](http://lignemaltraitance.ca)** ou appelez le 1 888 489-2287

## • **Programme SécuriCAB**

Service personnalisé d'appels automatisés de bienveillance offert par les centres d'actions bénévoles qui rejoignent les aînés 7 jours sur 7, selon leurs besoins, pour s'assurer de leur bon état de santé. Un appel à tous les jours, en toute quiétude!

**Securicab.org** ou **le centre d'action bénévole de votre secteur :**

Centre d'action bénévole de la Rive-Sud (Vieux-Longueuil)  
450 679-5916

Centre d'action bénévole de Saint-Hubert  
450 656-9110



# MARCHE DROITS DEVANT CONTRE LA MALTRAITANCE

## 4<sup>e</sup> édition

**12 juin 2025, à 13 h**

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

**Parcours d'environ 1 km**

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

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

