



Nos aînés, nos piliers!



Semaine
des
aînés
de Longueuil



Du 16 au 21 mai 2021



Mot du **COMITÉ** **ORGANISATEUR**

« **Ce n'est pas le temps qui compte, c'est ce que l'on en fait!** »

Garder la forme, continuer d'apprendre, se nourrir de culture, exprimer sa créativité, se divertir tout en jouant et en socialisant, se découvrir de nouveaux intérêts, donner de son temps, partager ses talents... C'est la formule gagnante pour rester pleinement en vie. Cette année plus que jamais, nous souhaitons vous offrir une programmation stimulante, variée et rafraîchissante. Que ce soit en mode virtuel ou au téléphone, nous serons heureux d'aller à votre rencontre.

Bonne Semaine des aînés de Longueuil!

Marie-Pier Boutin, La Maison Le Réveil

Marie-Claude Richer, Maison des Tournesols

Maryse Lauzier, Ville de Longueuil, Direction de la culture,
du loisir et du développement social

Luc Gouin, Centre communautaire Le trait d'union

Dolorès Vaudeville, Loisirs St-Vincent-de-Paul/
Champlain-Gamache



Activités gratuites

PROGRAMMATION



LÉGENDE



Activité au téléphone



Activité en action



Activité radio



Activité virtuelle



LECTURE À L'OREILLE



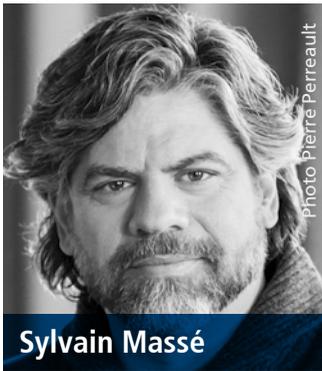
Des comédiens-lecteurs au bout de la ligne. Dix auteurs québécois à découvrir ou à redécouvrir à travers des extraits de leurs oeuvres. Dix histoires pour vous émouvoir, vous faire frissonner ou vous faire rire. Des rendez-vous téléphoniques tous les jours pour marquer de belle façon la Semaine des aînés de Longueuil.

Ce projet de médiation culturelle est rendu possible grâce à l'entente de développement culturel conclue entre la Ville de Longueuil et le gouvernement du Québec.

Places limitées. Inscription requise en composant le 450 463-7100, poste 4812. La procédure pour joindre la conférence téléphonique vous sera acheminée à la suite de l'inscription.



NOS COMÉDIENS-LECTEURS:



Sylvain Massé



Annick Beaulne



Emmanuel Hyppolite



Annie-Claude Gagnon



Pascal Parent



Isabelle Drainville



**Lundi 17 mai au jeudi 20 mai,
10 h à 10 h 15**

LE CAHIER NOIR, MICHEL TREMBLAY

lu par Annick Beaulne

Céline, la serveuse naine du restaurant Sélect, accepte de donner la réplique à une cliente régulière pour jouer un rôle dans une tragédie grecque.

**Lundi 17 mai au jeudi 20 mai,
11 h à 11 h 15**

**LA FIANCÉE AMÉRICAINE,
ÉRIC DUPONT**

lu par Pascal Parent

Dans leur salon de Rivière-du-Loup, Papa Louis raconte à ses enfants l'histoire du mariage de ses parents et de sa naissance rocambolesque.

Lundi 17 mai, 13 h à 13 h 15
DIALOGUES INTIMES, HÉLÈNE RIOUX

lu par Annie-Claude Gagnon

Ils vivent ensemble depuis quelques années, s'aiment et ont des projets, mais sont-ils vraiment en harmonie ?

Lundi 17 mai, 14 h à 14 h 15
**LES FAITS DIVERS N'EXISTENT PAS,
MARTINE LATULIPPE**

lu par Annie-Claude Gagnon

Derrière ces faits divers qui remplissent les pages des journaux se dessinent toutes sortes de petits drames du quotidien.

Mardi 18 mai, 13 h à 13 h 15
**ÇA PARLE AU DIABLE,
MARIUS BARBEAU**

lu par Sylvain Massé

Deux contes traditionnels dans lesquels le diable s'en mêle, évidemment.

Mardi 18 mai, 14 h à 14 h 15
**LA QUEUE DE LA SIRÈNE,
LINDA AMYOT**

lu par Sylvain Massé

En voyage d'affaires à Copenhague, au pays de la petite sirène, un père divorcé tente de reprendre contact avec sa fille adolescente.

Mercredi 19 mai, 13 h à 13 h 15
SAND BAR, JEAN-PAUL DAOUST

lu par Emmanuel Hyppolite

Adolescent dans les années 1950 et 1960, Jean-Paul passe ses étés chez une tante mariée à un américain propriétaire d'un bar.

Mercredi 19 mai, 14 h à 14 h 15
**L'ODEUR DU CAFÉ,
DANY LAFERRIÈRE**

lu par Emmanuel Hyppolite

Dany, dix ans, découvre le monde et la vie sous l'œil aimant de sa grand-mère Da.

Jeudi 20 mai, 13 h à 13 h 15
**LE BON AIR DE LA CAMPAGNE,
CLAUDE DAIGNEAULT**

lu par Isabelle Drainville

Comment un maire inventif arriva à se débarrasser d'un nouveau propriétaire plein de mauvaises idées.

Jeudi 20 mai, 14 h à 14 h 15
**CET ÉTÉ QUI CHANTAIT,
GABRIELLE ROY**

lu par Isabelle Drainville

Quelques moments avec Gabrielle à travers un des étés passés à Petite-Rivière-Saint-François dans Charlevoix.





MARCHONS ENSEMBLE DE LONGUEUIL À QUÉBEC



Malgré la pandémie, il est essentiel de continuer de bouger. Dans le cadre de cette semaine toute spéciale, nous vous proposons une marche individuelle ou avec les membres de votre bulle familiale.

L'objectif : parcourir ensemble, en cumulant nos minutes de marche, la distance qui sépare Longueuil du Vieux-Québec !

Du 16 au 21 mai, entrez votre temps de marche quotidien. L'information sera compilée et mise à jour tous les jours. Vous pourrez suivre la progression de cette marche cumulative sur le Web à maisonlereveil.ca.

Pour inscrire votre temps de marche et découvrir nos conseils, rendez-vous sur l'onglet de l'activité au longueuil.quebec/aines ou composez le 450 463-7100, poste 4812.

CHAQUE PARTICIPATION VOUS DONNE UNE CHANCE DE GAGNER :

- Une des trois journées d'activités dans le cadre du programme *Personnes âgées* de la *Maison des Tournesols*.
Note : le repas du midi est inclus. Ces journées auront lieu lorsque la situation sanitaire le permettra.
- Une inscription gratuite à un cours du Centre communautaire Le trait d'union pour la session automne 2021 ;
- Une des deux inscriptions gratuites à une activité de sport ou de loisir de la *Maison Le Réveil* pour la session d'automne 2021 ;
- Une des trois cartes-cadeaux de 50 \$ à la librairie *Alire*.

Les tirages auront lieu dans la semaine du 31 mai.
Participez en grand nombre!



DIMANCHE 16 MAI



 **ÉMISSION SPÉCIALE**
SUR LES ONDES DU 103,3FM
9 h à 12 h

Au cours de cette émission spéciale, les aînés seront à l'honneur et certains viendront nous partager leurs expériences de vie. Une matinée tout en douceur vous attend avec l'animateur Jean-François Porlier.

Soyez à l'écoute en syntonisant le 103,3 FM sur votre poste radio.



CONFÉRENCE MUSICALE
***La berceuse, une musique
du réconfort***
13 h 30 à 15 h

Moment d'évasion musicale avec Maurice Rhéaume, bachelier en musique de l'Université Concordia. Dans le répertoire des grands compositeurs, il y a toujours une place pour la berceuse, ce genre musical qui offre calme et réconfort. Des musiques anciennes et traditionnelles à celles des grands romantiques comme Chopin, Fauré et Sibelius, la berceuse est une évocation musicale de cette relation de confiance à nourrir et à développer avec la vie et le monde qui nous entoure.

Inscription requise

En ligne : sur [ovation.ca](https://www.ovation.ca)

Par téléphone : 450 463-7181

Une activité intergénérationnelle présentée dans le cadre du Festival Petits bonheurs et de la Semaine des aînés de Longueuil.

Un lien Zoom vous sera envoyé à la suite de l'inscription.



LUNDI 17 MAI

INITIATION À ZOOM 9 h à 11 h

Suivez cet atelier visant à vous aider à devenir autonome pour accéder à une réunion Zoom. Ensemble nous regarderons les principales fonctionnalités : micro, caméra, clavier, liste des participants, sondages, etc.

Offert par FORMATIO

Date limite d'inscription : 13 mai.

Places limitées. Inscription requise à longueuil.quebec/aines

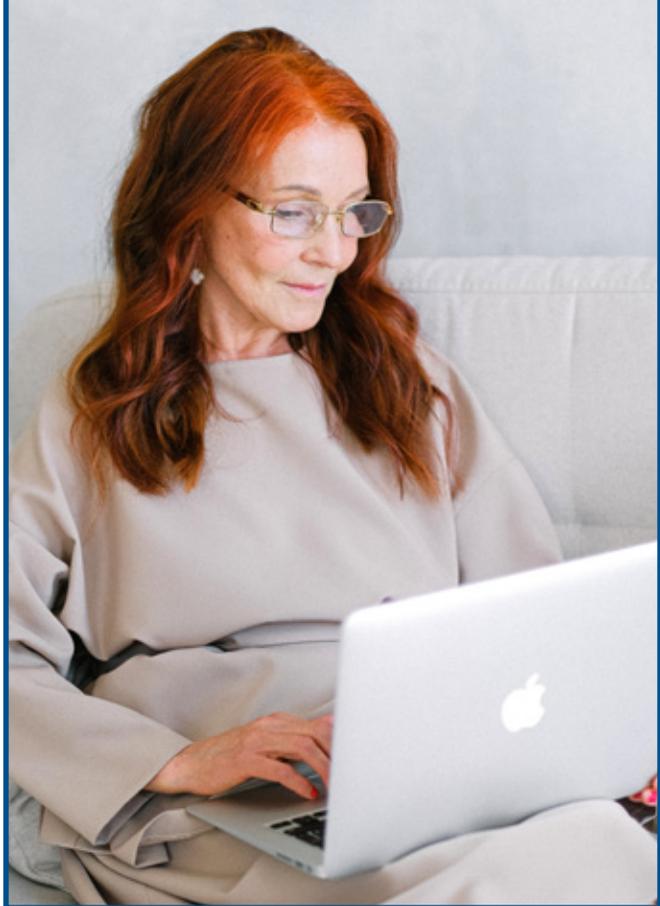
Un lien Zoom vous sera envoyé par courriel à la suite de l'inscription.

CAFÉ CRÉATIF 13 h (offert en anglais)

Venez exprimer votre créativité tout en sirotant un bon café. Moment d'échange et de création. Offert par *South Shore Community Partners Network* (SSCNP)

Inscription requise, en composant le **450 466-1325**

Un lien Zoom vous sera envoyé par courriel à la suite de l'inscription.



QU'EST-CE QUE L'INFONUAGIQUE ? 13 h à 15 h

Les applications infonuagiques sont-elles installées sur mon appareil ou dans le nuage? Participez à quelques démonstrations en utilisant le nuage proposé par Google (Gmail, Photos, Agenda, Contacts, Drive...).

Offert par FORMATIO

Date limite d'inscription : 13 mai.

Places limitées. Inscription requise à longueuil.quebec/aines

Un lien Zoom vous sera envoyé par courriel à la suite de l'inscription.



MARDI 18 MAI

CARDIODANSE **AVEC WANDA NAJIM** 13 h à 14 h

Entraînement cardio-vasculaire dont les enchaînements chorégraphiés se font au rythme de divers musiques et styles de danse. Ce cours s'adresse à tous. Les bénéfiques : amélioration de la flexibilité, de l'endurance, de la coordination

et de la posture, une meilleure capacité cardio-vasculaire et une amélioration de la tonicité musculaire.

Offert par le Centre communautaire Le trait d'union

Pour accéder à l'activité, rendez-vous au **longueuil.quebec/aines**

Pour du soutien technique, contactez Asma Karabadji au **450-647-1107 poste 24**



MERCREDI 19 MAI



YOGA EN DOUCEUR AVEC VALÉRIE TRINH 9 h 45 à 10 h 45

Séance de yoga qui permet de marquer une pause et de créer un espace où le mouvement est bienvenu. Le yoga en douceur vous permettra de visiter avec lenteur et contrôle les différentes parties de votre corps. Avec une approche de yoga yin, nous découvrirons le plaisir de se connecter aux sensations du corps à travers la lenteur et la conscience de sa présence dans le temps et l'espace.

Offert par le Centre communautaire Le trait d'union

Pour accéder à l'activité, rendez-vous au longueuil.quebec/aines

Pour du soutien technique, contactez Asma Karabadji au **450-647-1107 poste 24**

RUCHE D'ART 13 h 30 à 15 h

Vous êtes invités à vous laisser porter par le plaisir de la création et à échanger avec les autres participants. Un projet artistique en lien avec la thématique vous sera proposé. Activité virtuelle animée par une facilitatrice de la Ruche d'art du centre culturel Jacques-Ferron.

Inscription requise en composant le :
450 463-7181

SOIRÉE D'ÉCOUTE EMPATHIQUE 19 h à 20 h 30

Cette soirée d'écoute empathique offre un espace favorable à l'écoute. Les personnes qui se présentent pourront être jumelés pour recevoir et offrir de l'écoute empathique. La soirée est soutenue par deux animateurs spécialisés en pratiques de communication consciente.

Offert par Santé mentale Québec Rive-Sud

Inscription requise à longueuil.quebec/aines



YOGA ÉNERGISANT AVEC CHARLES THÉORET 8 h 30 à 9 h 30

Cette séance est composée en deux parties. Une première partie de style vinyasa (enchaînement de postures) est effectuée de façon dynamique. La seconde partie de type yin yoga propose des étirements profonds au sol, soutenus par des accessoires (bloc, coussin, couverture), afin d'augmenter votre flexibilité. Le yin-yang combine ici la pratique fluide et tonique du vinyasa et la profondeur du yin yoga restaurateur. L'équilibre parfait !

Offert par le Centre communautaire Le trait d'union

Pour accéder à l'activité, rendez-vous au longueuil.quebec/aines

Pour soutien technique, contactez Asma Karabadji au **450-647-1107 poste 24**

L'IMPORTANCE DE RIRE ET DE SOURIRE AVEC LES GRANDS-PARENTS 14 h

Avec des contes et des anecdotes, Nicole Filiatrault, conteuse et autrice, vous démontrera l'ampleur potentielle des bienfaits que cette relation peut apporter autant aux grands qu'aux petits.

Pour accéder à l'activité, rendez-vous au longueuil.quebec/aines ou sur la page

 **Bibliothèques Longueuil.**

CHEMINER VERS L'ÉQUILIBRE 18 h 45

Souhaitez-vous améliorer votre capacité à faire face aux aléas de la vie ? Les 7 astuces « Agir, Ressentir, S'accepter, Se ressourcer, Découvrir, Choisir et Créer des liens » sont de solides fondations pour une bonne santé mentale. Comme pour la santé physique, il est possible d'entraîner les muscles du cerveau pour un bon équilibre mental.

Offert par Santé mentale Québec Rive-Sud

Inscription requise à longueuil.quebec/aines



VENDREDI 21 MAI

TAÏ CHI **AVEC SEBASTIAN CONSTANTINE** 11 h 15 à 12 h 15

Le taï-chi vise une meilleure conscience de soi. Par des mouvements précis, nous entrons dans un état de méditation en position debout et en mouvement. Cette gymnastique chinoise favorise la circulation de l'énergie dans tout le corps. Il améliore l'équilibre et rend l'esprit plus clair. Il aide à la gestion des émotions et atténue la douleur.

Offert par le Centre communautaire Le trait d'union

Pour accéder à l'activité, rendez-vous au longueuil.quebec/aines

Pour soutien technique, contactez
Asma Karabadji au **450-647-1107 poste 24**

SCRABBLE DUPLICATE 14 h à 16 h

En *duplicate*, chaque joueur a sa propre grille et joue la même partie que ses adversaires, avec les mêmes lettres. Le mot qui obtient le meilleur pointage est retenu et tous les joueurs le place sur leur propre grille. Chaque joueur inscrit cependant ses propres points à sa feuille de pointage. Le gagnant est celui qui totalise le plus grand nombre de points à la fin de la partie. Beaucoup de plaisir en perspective !

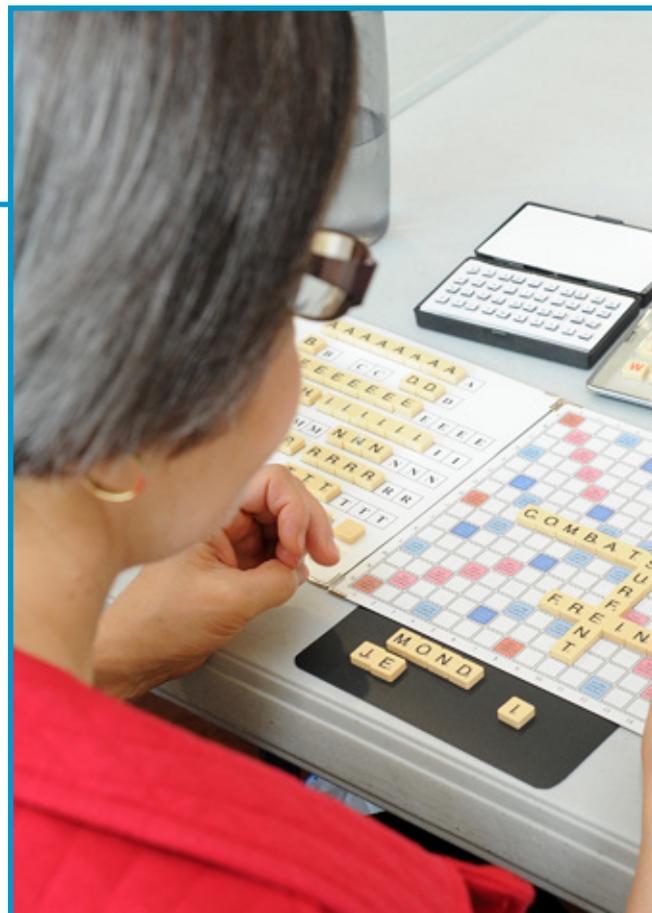
Offert par la Maison des Tournesols
Places limitées. Inscription requise au
450 463-7100, poste 4812

SOIRÉE MIEUX-ÊTRE **« REGARD SUR LA SOLITUDE »** 19 h

La solitude est de l'ordre du sensible. Ce sentiment peut être douloureux et angoissant. Il est important de reconnaître son état, de ne pas s'en défendre, mais de l'accepter et de l'accueillir. Ainsi, on peut apprendre à vivre sa solitude d'une manière plus sereine.

Offert par Santé mentale Québec Rive-Sud

Inscription requise à longueuil.quebec/aines



NOS AMBASSADEURS



Gérard Geoffrion – 73 ans

Monsieur Geoffrion est un globe-trotteur. Il profite de son temps libre pour quitter le pays, découvrir le monde et pour alimenter son blogue avec ses souvenirs. Il aime le plein air et fait du camping lorsque l'occasion se présente. Sinon, il s'implique comme bénévole et participe aux différentes activités proposées par le Centre communautaire le Trait d'Union. Il a aussi participé à la réalisation du documentaire *Vivre au quotidien avec l'Alzheimer* qui est disponible sur le Club illico.



Francine Hardy – 71 ans

Madame Hardy est une femme dynamique et pleine de vie. Elle fait du yoga, du ski de fond, de la méditation, et de la bicyclette et adore se promener au parc de la Cité. Dans ses temps libres, elle fait de la figuration. Elle a d'ailleurs eu un petit rôle dans un court métrage l'année dernière. Mais par-dessus tout, elle est une aidante naturelle auprès de son conjoint, Denis Thouin, également ambassadeur.



Denis Thouin – 67 ans

Monsieur Thouin est un battant. Il y a plus de 10 ans, il a été victime d'un AVC, à la veille de sa retraite. Il se plaît à dire que la vie lui a donné une deuxième chance et qu'il en profite pleinement. Cela lui a permis de réaliser la valeur de la vie et de mordre dans celle-ci. Avec son triporteur, il fait plus de 4 000 km par année, été comme hiver. Il parcourt la ville et participe aux différentes activités culturelles. L'été, il essaie de ne pas manquer un spectacle. Il s'implique activement dans l'organisme APHASIE Rive-Sud, entre autres, en écrivant dans leur journal.





Léona Lemieux – 83 ans

Aider les autres, c'est le moteur de sa vie! Depuis plus de 65 ans, madame Lemieux fait du bénévolat pour aider son prochain. Elle s'est impliquée, entre autres, à l'Hôpital Charles-Le Moyne, auprès des Petits Frères, au centre de détention de Cowansville, à la Fondation québécoise du cancer et aux Habitations Paul-Pratt, où elle demeure. Elle aime faire de belles rencontres et contribuer à faire bouger les gens. Comme vous pouvez l'imaginer, sa vie est bien remplie. Elle se plaît à dire que sa vie « c'est un vrai petit bijou! ».



Lisette Vachon – 73 ans

Après avoir travaillé dans le milieu scolaire pendant 28 ans, madame Vachon a pris sa retraite à l'âge de 63 ans. Elle était passionnée par son emploi. Mais ce qu'elle affectionnait par-dessus tout était les enfants. La présence de ces derniers lui manquait tellement qu'elle a décidé de devenir bénévole et membre active à la Maison des Tournesols. Quand elle ne se dévoue pas à cette cause, elle profite de son temps libre pour aller se promener en montagne avec son mari.



Réginald Lapointe – 72 ans

Retraité depuis 12 ans, monsieur Lapointe se tient en forme en se rendant régulièrement à sa terre à bois située tout près de Rougemont pour y faire de la marche en forêt. Tous les printemps, il participe à la fabrication de sirop d'érable avec son neveu. Il est également bénévole à la Maison des Tournesols. Chaque semaine, il récupère les dons de nourriture à Moisson Rive-Sud en compagnie d'autres bénévoles.



RESSOURCES POUR BRISER L'ISOLEMENT

ORGANISME/ PERSONNE RÉFÉRENCE	TÉLÉPHONE	INTERNET/COURRIEL
Centre d'écoute Montréal	1 877 658-8509	www.ecoutemonteregie.org
Carrefour le Moutier (Possibilité de service en plusieurs langues)	450 679-7111	www.carrefourmoutier.org
Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil	450 677-6677	www.ccaal.com
Centre de bénévolat de la Rive-Sud (CBRS)	450 465-6130	www.benevolatrivesud.qc.ca
Petits Frères de Longueuil 75 ans et +	1 877 805-1955	www.petitsfreres.ca
La Vigie Rive-Sud	514 961-9415	rsc.intervenant@gmail.com
Centre d'action bénévole de Saint-Hubert	450 656-9110	www.cab-saint-hubert.org
South Shore Community Partners Network	450 466-1325	services en Anglais disponible
La Maison des Tournesols	450 445-9290	maisondestournesols.org

SÉCURITÉ ET BIEN-ÊTRE DES AÎNÉS



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

• **Connaissez-vous le Centre de services aux citoyens ?**

Pour toute demande d'information en lien avec les services de la Ville, pour signifier un incident ou pour déposer une requête, vous pouvez composer le ☎ **311** sur le territoire de la Ville de Longueuil. 311.longueuil.quebec

• ☎ **211**

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

• **Programme PAIR**

Service personnalisé d'appels automatisés offert par le Centre de bénévolat de la Rive-Sud, qui joint les aînés 7 jours sur 7 pour s'assurer de leur bon état de santé.

450 679-5916, poste 239
pair@benevolatrivesud.qc.ca

• **Ligne Aide Abus 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

• **Système 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 de Bibliothèques Longueuil.