

Semaine
des
aînés
de Longueuil

Du 16 au 21 mai 2022

Mot du comité ORGANISATEUR

Le loisir plus que jamais!

La Semaine des aînés de Longueuil est une invitation à découvrir l'offre de services en loisir sur le territoire de Longueuil. La Ville et les différents organismes dédiés aux aînés rendent accessibles de nombreuses activités bonnes pour le corps et l'esprit. Que ce soit pour se divertir, garder la forme, continuer d'apprendre, exprimer sa créativité ou socialiser, nous sommes là pour vous!

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

James Burgess, Répit aîné Montérégie

Véronique Denis, Centre communautaire Le trait d'union

Michel Germain, Carrefour Mousseau

Luc Guoin, Centre communautaire Le trait d'union

Deborah Humphrey, ARC - Assistance and Referral Centre

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

Isabelle Velleman, Maison des Tournesols

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



ACTIVITÉS GRATUITES



LÉGENDE



Activité
présentielle



Activité
virtuelle



Activité
en action

COVID-19 – Les mesures sanitaires varient en fonction de la situation pandémique. Les inscriptions sont obligatoires pour la majorité des activités. Il est recommandé de communiquer avec la Ville et les organismes avant de participer aux activités.

LUNDI 16 MAI



**CONFÉRENCE - PRÉVENIR
L'ÉPUISEMENT DES AIDANTS
PAR JONATHAN BOLDUC**

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.

Inscription requise

Centre de soutien entr'Aidants
450 465-2520, poste 204

centredesoutienentraidants.com



JOURNÉE DÉCOUVERTE

10 h à 13 h

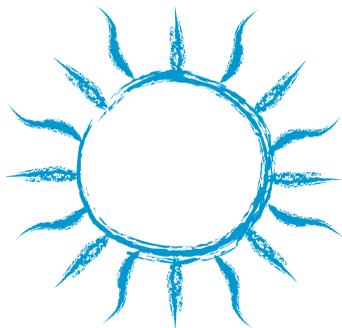
**1720, rue De Gaulle
Saint-Hubert**

Venez vous amuser, socialiser et manger avec nous! Une activité surprise sur le thème du souvenir et un bon repas vous attendent.

Inscription requise

Maison des Tournesols (1981)
514 910-1243

maisondestournesols.org





MARCHE DU PRINTEMPS

13 h à 15 h

Point de rencontre au stationnement du parc Marie-Victorin (situé à environ 500 mètres de la Marina Réal Bouvier)

101, chemin de la Rive, Longueuil

Saviez-vous qu'en plus de développer votre capacité respiratoire et d'entretenir votre masse musculaire, marcher renforce le système immunitaire et osseux évitant ainsi la prise de poids, ainsi que toutes les maladies qui en découlent? Cette initiation à la marche nordique vous invite sur un parcours de 4 km, afin de profiter des bienfaits de la marche tout en découvrant le parc Marie-Victorin et la vue imprenable qu'il offre sur l'île de Montréal.

L'activité de marche nordique ou active peut se faire avec ou sans bâton tant que vous êtes bien chaussé (souliers de randonnée). En cas de pluie, l'activité sera remise au mardi 17 mai.

Activité organisée par le

Centre communautaire Le trait d'union
450 647-1107

cctu.ca



TRICOT, TISSAGE ET COUTURE

13 h à 16 h

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, tissant ou faisant de la couture.

Inscription requise

agadouce@outlook.com

MARDI 17 MAI



CAFÉ KIOSQUE

10 h à 12 h

300, rue Lamarre
Vieux-Longueuil

Venez prendre un café pour rencontrer des gens et connaître les services et activités offerts par le Centre sous forme de kiosque.

Inscription requise

Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil
450 677-6677

ccaal.com



QUIZ MUSICAL

13 h 30 à 15 h

300, rue Lamarre
Vieux-Longueuil

Venez participer à un quiz musical.

Inscription requise

Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil
450 677-6677

ccaal.com



MARDI 17 MAI



RENCONTRE AVEC BÉATRICE PICARD

14 h à 15 h 30

**Bibliothèque Raymond-Lévesque
7025, boul. Cousineau
Saint-Hubert**

Rencontre émouvante avec l'une de nos plus grandes comédiennes : Béatrice Picard.

Inscription requise

450 463-7101

loisir.longueuil.quebec



COMMENT FAIRE UN ENTRAÎNEMENT COMPLET À L'AIDE DES MODULES D'EXERCICES EXTÉRIEURS?

16 h 30 à 17 h 30 et 18 h à 19 h

Parc Michel-Chartrand

1895, rue Adoncour

Venez découvrir comment travailler l'ensemble de vos groupes musculaires sur les structures variées disponibles dans les parcs de Longueuil. Participez à une séance de démonstration d'exercices sur modules d'entraînement. Différentes variations seront démontrées et vous pourrez expérimenter le circuit. Les exercices seront adaptés autant pour les débutants que les plus avancés.

En cas de pluie, l'activité sera annulée.

Inscription requise

Ville de Longueuil

450 463-7100, poste 4812



SESSION D'INFORMATION JURIDIQUE - TESTAMENT ET SUCCESSION

19 h à 21 h

Animée par une professionnelle, cette rencontre d'information 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. Une période de questions est prévue.

Activité qui sera offerte en présentiel ou en virtuel. À confirmer selon les mesures sanitaires en vigueur à ce moment.

Inscription requise

Inform'elle

450 443-3442, poste 221

MERCREDI 18 MAI



 **UTILITAIRES iPad**
10 h à 12 h

Maîtriser le “Dock”, les fonctions multitâches de votre tablette, le sélecteur d’application, le “SlideOver”, le “SplitView”, la fonction “Assistive Touch” et plus.

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

Inscription requise

FORMATIO

formatio.info

 **MOUVEMENT ET PRÉVENTION**
12 h à 16 h

Salle du conseil
156, rue Churchill
Greenfield Park

Activité offerte en anglais.

Initiation au QI GONG et au yoga doux.

Inscription requise

South Shore Community Partners Network

450 466-1325

sscpn@bell.net

  **ATELIER-CONFÉRENCE**
CONTRE LES EFFETS
DE LA PANDÉMIE
13 h à 15 h

Activité présentée par Nadia Zemmouri, instructrice certifiée en conditionnement physique de groupe. La pandémie a des effets certains sur notre santé physique et mentale. En pleine pandémie, comment faire face au défi de se mettre et demeurer en forme? Cet atelier-conférence abordera les grands enjeux liés au maintien d’une bonne hygiène de vie dans le contexte actuel et proposera des activités simples et rapides à réaliser chez soi. Nous examinerons plus en détail les répercussions de la pandémie sur le sommeil, la prise de poids dû au grignotage et une alimentation moins équilibrée, le manque ou l’absence d’activités physiques au quotidien et plus encore.

Activité offerte en présentiel et en virtuel.

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

Inscription requise

Centre communautaire Le trait d’union

450 647-1107, poste 0

cctu.ca

MERCREDI 18 MAI



SCRABBLE

13 h à 16 h

2027, rue Daniel

Longueuil

Inscription requise

Loisirs Saint-Vincent de Paul Champlain

Gamache

450 646-8808



SESSION D'INFORMATION JURIDIQUE - MANDAT ET RÉGIMES DE PROTECTION

13 h 30 à 15 h 30

Animée par une professionnelle, cette rencontre vous permettra de connaître les réponses à ces questions : pourquoi et comment rédiger un mandat en cas d'inaptitude? Quelles sont les conséquences légales en cas d'absence de mandat (curatelle)? Que faire si un proche vous nomme mandataire? Une période de questions est prévue.

Activité qui sera offerte en présentiel ou en virtuel. À confirmer selon les mesures sanitaires en vigueur à ce moment.

Inscription requise

Inform'elle

450 443-3442, poste 221

JEUDI 19 MAI



TENNIS SUR TABLE (PING-PONG)

9 h à 12 h

930, rue Saint-Jacques

Vieux-Longueuil

Inscription requise

La Maison Le Réveil

450 670-5268

maisonlereveil.ca



JEU DE PALET (SHUFFLEBOARD)

13 h à 16 h

Aréna Cynthia Coull - salle Jubilee

195, rue Empire

Greenfield Park

Activité offerte en anglais.

Inscription requise

Greenfield Park Pioneer Men's Club

450 656-8778 ou 450 465-5783



CARTES À PIQUE

13 h à 16 h

2027, rue Daniel

Vieux-Longueuil

Inscription requise

Loisirs Saint-Vincent de Paul Champlain

Gamache

450 646-8808





CONFÉRENCE : À QUEL ÂGE DEVIENT-ON VIEUX?

14 h à 15 h 30

930, rue Saint-Jacques
Vieux-Longueuil

Participez à une discussion pour démystifier les mythes liés au vieillissement et s'attaquer à l'auto-âgisme pour bien vieillir avec la chercheuse d'établissement Mélanie Couture du CREGÉS.

Activité présentée par le comité organisateur de la Semaine des aînés de Longueuil.

Inscription requise

450 463-7100, poste 4812



Mélanie Couture, chercheuse
d'établissement CREGÉS



JE CHEMINE VERS L'ÉQUILIBRE

19 h à 20 h 30

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 pour un bon équilibre mental.

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

Inscription requise

Santé mentale Québec Rive-Sud
450 616-1569

smqrivesud.info/je-chemine-vers-l-equilibre



VENDREDI 20 MAI



ATELIER DE LANGAGE

9 h 30 à 11 h 30

Activité pour développer le langage avec les personnes aphasiques.

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

Inscription requise

Aphasie Rive-Sud

450 550-4466

aphasierivesud.ca



PORTES OUVERTES DE LA MAISON DES TOURNESOLS

10 h à 13 h

1720, rue De Gaulle

Saint-Hubert

Venir découvrir les activités de la Maison des Tournesols et participer à un repas communautaire.

Inscription requise

Maison des Tournesols (1981)

450 445-9290

maisondestournesols.org



AQUA-AÎNÉS

10 h à 11 h

Piscine Olympia

670, rue Darveau

Vieux-Longueuil

Aquaforme en partie peu profonde, avec musique.

Inscription requise

450 463-7100, poste 4812



SCRABBLE

13 h à 16 h

930, rue Saint-Jacques

Vieux-Longueuil

Inscription requise

La Maison Le Réveil

450 670-5268

maisonlereveil.ca





ATELIER BIEN-ÊTRE INTRODUCTION À L'ARTHRITE

15 h à 16 h 30

**195, rue Empire
Greenfield Park**

Conférence sur l'arthrite. Faits et statistiques, différence entre l'arthrose et les différentes formes d'arthrite. Trucs et conseils : alimentation, activité physique, aides fonctionnelles et thérapies complémentaires.

Inscription requise

Arthrite Rive-Sud
438 630-7215, poste 110
info@arthriterivesud.org



SOIRÉE MIEUX-ÊTRE «LES CONTES DE FÉES, UNE PAROLE DU CŒUR»

19 h à 20 h 30

Les contes de fées accentuent le positif qui existe déjà en nous. Ils peuvent nous donner la clé pour rester alignés avec la mission de notre âme et nous mettre à son service. Les contes de fées sont une source de sagesse inépuisable et ils nous renseignent concrètement pour notre épanouissement.

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

Inscription requise

Santé mentale Québec Rive-Sud
450 616-1569

smqrivesud.info/soiree-mieux-etre-2022-05-20



SAMEDI 21 MAI



CIRCUIT PÉDESTRE DANS COTEAU-ROUGE, QUARTIER EMBLÉMATIQUE DE VILLE JACQUES-CARTIER

13 h 30 à 15 h 30

Départ au coin du boulevard
Sainte-Foy (ancien chemin du
Coteau-Rouge) et de la rue
Montarville

Vieux-Longueuil

Laissez-vous raconter l'histoire fascinante de Ville Jacques-Cartier, à travers son secteur le plus emblématique, Coteau-Rouge, qui a inspiré un des films d'André Forcier. Emmaillé

de témoignages livrés par d'anciens résidents, le circuit vous fera voir d'un autre œil l'église Notre-Dame-de-Grâce, l'aréna Jacques-Cartier et l'usine de filtration des eaux et vous découvrirez des personnages hors de l'ordinaire. Cette visite est offerte dans le cadre des 75 ans de Ville Jacques-Cartier, banlieue ouvrière fondée en mai 1947 et est une activité Histoire et patrimoine de la Ville de Longueuil.

Inscription requise

Bureau de la culture et la Société
historique et culturelle du Marigot
450 677-4573

marigot.ca



archives.longueuil.quebec

Et si l'on repensait LA NOTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

L'arrivée du printemps est une période de l'année motivante. Les journées allongent, le thermomètre grimpe et l'arrivée des bourgeons nous fait le plus grand bien. C'est aussi un bon moment pour prendre soin de soi et (re)commencer à bouger. Mais par où commencer?

Nous sommes nombreux à nous sentir rouillés après un si long confinement. À être moins flexible ou encore à être plus rapidement essoufflé en montant les escaliers. C'est normal! C'est important de prendre soin de soi et de se mettre en mouvement dans le respect de ses envies et de sa situation physique. Il faut se fixer des objectifs réalistes. Par exemple, si votre situation le permet, aller faire l'épicerie une fois par semaine plutôt que de vous faire livrer les courses est une façon concrète d'ajouter un peu de marche à votre semaine.

Repenser la notion d'activité physique en misant sur le bien-être plutôt que la performance ouvre vers des possibilités infinies. Et rappelez-vous que chaque minute compte! Une petite marche de 5 minutes est un excellent début après une longue période d'inactivité. Vous pouvez aussi vous inscrire à une activité ou un cours hebdomadaire. Cela vous motivera à sortir et à reprendre l'habitude d'être actif.

Peu importe votre situation physique, le plaisir est votre meilleur allié santé. Les nombreuses activités offertes dans cette programmation sont une belle façon de vous mettre en action!

CARTES À BOUGER

La Ville de Longueuil a produit un jeu de cartes en collaboration avec différents partenaires pour vous aider dans votre rétablissement physique. Du 15 au 22 mai, demandez votre exemplaire directement à votre bibliothèque.



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 sociocommunitaires 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/formulaire-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 des Bibliothèques Longueuil.

B I E N V E I L L A N C E

Dire **B**onjour à une personne aînée rencontrée par hasard.

Bien dire un mot de réconciliation envers une personne aînée de votre entourage.

Bien se tenir courtois dans un transport collectif envers une personne aînée.

Offrir un **B**on café à une personne aînée de votre entourage.

Bien visiter une personne aînée dans les RPA ou CHSLD de Longueuil.

Bien écouter une personne aînée d'une oreille vraiment attentive.

Écr **B**ien écrire un message anonyme à une personne aînée.

Formu **B**ien formuler un compliment à une personne aînée dans votre entourage.

Bien laisser votre place à une personne aînée dans une file d'attente.

Bien aider une personne aînée à traverser la rue près de chez vous.

Offrir so **B**ien offrir son siège à une personne aînée dans les transports collectifs.

Bien offrir un sourire et une douceur pour une personne aînée de votre entourage.

T **B**ien téléphoner à une personne aînée de votre entourage pour prendre de ses nouvelles.



**AVEC LA BELLE SAISON,
PROFITEZ DES INSTALLATIONS
POUR ÊTRE ACTIF!**

Terrains de pétanque

Bancs berçants

Pistes cyclables

Sentiers de marche

Et bien plus à découvrir au
longueuil.quebec/carte-generale



MARCHE DROIT DEVANT CONTRE LA MALTRAITANCE

15 juin 2022, à 13 h

**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**

longueuil.quebec/aines



311

longueuil