Semaine des aînés de Longueuil

Du 11 au 16 mai 2026

longueuil.quebec/aines **311**

longueuil

Mot de la **MAIRESSE**

Une communauté se bâtit avec le temps, le travail et la précieuse contribution des citoyennes et des citoyens au fil des années. Si Longueuil est aujourd'hui la belle et dynamique ville que nous connaissons, c'est grâce à toutes celles et ceux qui ont participé activement à la faire grandir, à la rendre toujours plus accueillante et rayonnante.

Ce sont précisément ces personnes que nous célébrons à l'occasion de cette 32e édition de la Semaine des aînés, qui vise à mettre en lumière la contribution essentielle des personnes aînées à notre société et à la vitalité de notre communauté.

Cette année encore, je tiens à remercier chaleureusement l'ensemble du comité organisateur, piloté par la Direction de la culture, du sport et du développement des communautés de la Ville de Longueuil. Grâce à leur engagement et à leur créativité, une programmation riche, stimulante et diversifiée a été mise en place. J'en suis convaincue, elle saura répondre à vos intérêts et à vos envies, que vous soyez de nature créative, sportive ou que vous préfériez les activités sociales et les moments de rencontre.

Au nom de mes collègues, conseillères et conseillers municipaux, je vous invite à profiter pleinement de cette semaine qui est la vôtre, entièrement dédiée à votre bien-être et à la reconnaissance de votre apport inestimable.

Du 11 au 16 mai, rassemblons-nous et profitons de cette magnifique programmation pour célébrer ensemble, avec fierté, la richesse de nos aînés.

Bonne Semaine des aînés !

Catherine Fournier
Mairesse de Longueuil

Mot du comité **ORGANISATEUR**

LES AÎNÉS : UNE RICHESSE QUI SE CÉLÈBRE CHAQUE JOUR

Cette année encore, nous sommes heureux de vous inviter à célébrer la Semaine des aînés de Longueuil en découvrant les organismes qui animent notre communauté et qui ont à cœur votre bien-être. Une variété d'activités vous attend pour bouger, apprendre, créer et vous amuser. Au plaisir de vous y retrouver et de passer de bons moments à vos côtés.

Merci de nous permettre de faire partie de votre quotidien.

LE COMITÉ ORGANISATEUR

Lise Bergeron, Conseil des aînés de la Ville de Longueuil
Maude Boulay, Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie Centre
Marie-Pier Boutin, Maison Le Réveil
Stéphanie 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
Mélissa Longuépée, Centre communautaire le Trait d'union
Catherine Moreau, Carrefour Mousseau
Coraline Motte, Maison Tournesols
Jean-Louis Noreau, Conseil des aînés de la Ville de Longueuil

LÉGENDE

- Activité culturelle
- Activité en action
- Activité récréative
- Activité informationnelle
- Accessibilité universelle
- Annulé en cas de pluie
- Activité socio-écologique
- Activité intergénérationnelle
- Activité sociale

ACTIVITÉS GRATUITES TOUTE LA SEMAINE

Inscriptions à partir du lundi 13 avril à 9 h

VILLE DE LONGUEUIL certifiée MADA

DU 11 AU 15 MAI

CAFÉ L'ENTRE-NOUS

12 h à 15 h
300, rue Lamarre, Vieux-Longueuil

Vous avez envie de rencontrer de nouvelles personnes pour jaser ou vous adonner à une partie de cartes? Ou vous souhaitez simplement feuilleter le journal du CCAAL en sirotant un bon café? Le Café l'Entre-Nous vous attend!

Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil

On vous accueillera du lundi au vendredi durant cette magnifique semaine d'activités.

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

LUNDI 11 MAI

CINÉ-DISCUSSION : À LA LUMIÈRE DU SOIR

10 h à 12 h
780, rue Saint-Jean, Vieux-Longueuil

Visionnement du dernier documentaire de Fernand Dansereau, suivi d'une discussion.

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

CULTURE ET TRANSMISSION DU PATRIMOINE

10 h à 15 h
Marché public, salle multifonctionnelle
4200, chemin de la Savane
Saint-Hubert

Portes ouvertes
Cercle de Fermières de Longueuil
450 220-3133 (boîte vocale)
facebook.com/CercleDeFermieres.Longueuil30/

CAFÉ JURIDIQUE — MANDAT ET RÉGIMES DE PROTECTION

13 h 30 à 15 h 30
3339, rue 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 Centre d'action bénévole (CAB) de Saint Hubert.

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

TOURNOI DE TREIZE BRASSES

10 h 30 à 12 h
1720, rue de Gaulle, Saint-Hubert

Venez brasser les cartes et les amitiés avec les membres de la Maison Tournesols! Un tournoi où le plaisir est la seule règle d'or. Ambiance chaleureuse garantie!

Inscription requise auprès de Coraline Motte
Maison Tournesols
450 445-9290 poste 104
coordoservices@maisontournesols.org
maisontournesols.org

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
Activité en anglais

CAFÉ COUP DE POUCE POUR LE CERVEAU

13 h à 14 h
83, boulevard Churchill, Greenfield Park

Séance douce et motivante de stimulation cognitive utilisant la Tovertafel, des jeux de mémoire, le rappel musical et des activités créatives adaptées aux aînés vivant avec un déclin cognitif.

Répit ainés Montérégie/Seniors Respite Montérégie
450 486-4722
Activité offerte en anglais

INITIATION AU TAI-CHI

11 h à 12 h
1470, chemin de Chambly, suite 200, Vieux-Longueuil

Expérimentez 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@academiedetaichiduquebec.org

LUNDI 11 MAI

DANSE D'OUVERTURE

13 h 30 à 15 h
782, rue Saint-Jean, Vieux-Longueuil

Danse en ligne pour célébrer le début de la semaine des aînés.

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

CONFÉRENCE : VOYAGE AU CŒUR DU FOLKLORE MUSICAL QUÉBÉCOIS

10 h à 11 h 30
300, rue Lamarre, Vieux-Longueuil

Le musicien Louis-Philippe Pharand vous invite à un voyage au cœur de la musique traditionnelle québécoise et de son évolution! Cette présentation sera accompagnée de moments musicaux.

Inscription requise
Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil
450 677-6677
info@ccaal.com
ccaal.com

TOURNOI DE CARTES : LE 500

14 h à 15 h 30
300, rue Lamarre, Vieux-Longueuil

Venez participer à un tournoi de cartes de 500 où des joueurs s'affronteront lors de parties cumulatives. Plaisir garanti!

Inscription requise
Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil
450 677-6677
info@ccaal.com
ccaal.com

COMPOSTE MOI-ÇA! ATELIER SUR LE COMPOSTAGE

13 h 30 à 15 h
300, rue Lamarre, Vieux-Longueuil

Comment ça marche le compost? Quelle magie s'opère pour que des aliments et des déchets se transforment en un magnifique terreau sombre et riche? Venez découvrir comment faire votre propre compost et participer à l'élaboration d'une recette de compost avec différentes techniques de compostage. Cet atelier s'inscrit dans un des cinq grands projets du **Chantier pour la transition socio-écologique**. Cette initiative est rendue possible grâce au soutien de la Fondation du Grand Montréal et est offerte par la Société d'agriculture urbaine de Longueuil (SAUL).

Inscription requise
Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil
450 677-6677
info@ccaal.com
ccaal.com

ZUMBA GOLD

16 h à 16 h 45
735, rue Saint-Jean, Vieux-Longueuil

Le Zumba Gold (entraînement sur des chorégraphies rythmées) est adapté pour les personnes qui ont une condition physique limitée avec des problèmes d'articulations ou pour ceux qui veulent se remettre progressivement en forme.

Les Loisirs du Vieux-Longueuil
450 646-6720
info@loisirsduvl.com

MARDI 12 MAI

RIRE ET SE SENTIR MIEUX

13 h à 15 h
83, boulevard Churchill, Greenfield Park

Séance de yoga du rire de 45 minutes, adaptée à tous les niveaux de mobilité, favorisant le bien-être, la respiration, la détente et la connexion sociale.

Répit ainés Montérégie/Seniors Respite Montérégie
450 486-4722
Activité offerte en anglais

CRÉDIT D'IMPÔT POUR LE MAINTIEN À DOMICILE DES AÎNÉS

9 h 30 à 11 h 30
1688, rue Gustave-Désourdy
Saint-Hubert

Un professionnel de Revenu Québec présentera les différentes règles fiscales régissant le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés.

Centre de soutien entr'Aidants
450 465-2520 poste 201
info@centredesoutienentraidants.com

INTRODUCTION AU TAI-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

MARDI 12 MAI

SALON DES MÉTIERS D'ART DU CCAAL

13 h à 16 h
300, rue Lamarre, Vieux-Longueuil

Le Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil (CCAAL) met à l'honneur les talents de ses artistes et artisans. Vous êtes donc invités au Salon des métiers d'art du CCAAL! Les artistes et artisans exposeront leurs œuvres et articles et certains en vendront également sur place. De plus, vous aurez l'occasion de découvrir les services et activités offerts au CCAAL.

Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil
450 677-6677, info@ccaal.com
ccaal.com

CAFÉ JURIDIQUE – TESTAMENT ET SUCCESSION

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

Vous souhaitez 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 Centre d'action bénévole (CAB) de Saint Hubert.

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

COMPRENDRE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

10 h 45 à 12 h
780, rue Saint-Jean, Vieux-Longueuil

Découvrez l'utilité de l'intelligence artificielle (IA), mais aussi ses limites et ses impacts, pour l'utiliser consciencieusement.

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

JEUX DE PALET (SHUFFLEBOARD) ET DE POCHES

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

Un œil sur la cible, un sourire aux lèvres : venez tester votre adresse avec les membres de la Maison Tournesols et les animatrices du programme Journée Entr'Aînés. Plaisirs et rires assurés!

Inscription requise auprès de Coraline Motte
Maison Tournesols
450 445-9290 poste 104
coordoservices@maisontournesols.org
maisontournesols.org

PARLEZ AVEC UN AÎNÉ
14 h à 17 h
2760, chemin de Chambly
Vieux-Longueuil

Venez discuter avec un aîné, en partenariat avec la résidence Les Promenades du Parc.

Bibliothèque Georges-Dor
450 463-7180

INTRODUCTION AU TAI-CHI TAOÏSTE
13 h 30 à 14 h 30
335, boulevard Springfield
Greenfield Park

Équilibre et harmonie dans une méditation en mouvement.

Institut de taoïsme Fung Loy Kok
450 679-1018
monteregie@taoist.org

CARTES : PIQUE-ATOUT
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

INITIATION AU BRIDGE
13 h 30 à 15 h
1650, avenue de l'Église
Vieux-Longueuil

Inscription requise
La Mosaïque (Centre d'action bénévole et communautaire)
450 465-1803

MERCREDI 13 MAI

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

SÉANCE D'EXERCICES SUR CHAISE AVEC UN KINÉSIOLOGUE
13 h à 13 h 45
1650, avenue de l'Église, **Vieux-Longueuil**

Inscription requise
La Mosaïque (Centre d'action bénévole et communautaire)
450 465-1803

MERCREDI 13 MAI

LE QUIZ DU CCAAL – UN JEU DE CONNAISSANCES GÉNÉRALES EN ÉQUIPE!

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

Venez tester vos connaissances générales en équipe! L'objectif est de remporter le plus de points en répondant correctement à des questions de culture générale!

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

BAMB'AÎNÉS JUMELAGE AVEC DE JEUNES ENFANTS

10 h 30 à 11 h 30
267, rue Toulouse, **Vieux-Longueuil**

Activités ludiques : bricolages, casse-têtes, jeux.
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 poste 206

DÎNER HOT-DOGS

11 h 15 à 12 h 15
782, rue Saint-Jean, **Vieux-Longueuil**

Repas hot-dogs servis gratuitement

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

RÉPIT AINÉS MONTÉRÉGIE LES CHANSONS DONT ON SE SOUVIENT

13 h à 14 h
83, boulevard Churchill
Greenfield Park

Activité musique et mémoire comprenant l'écoute de chansons familières, le chant collectif et le partage de souvenirs, favorisant les liens émotionnels et la stimulation cognitive.
Répit ainés Montérégie/Seniors Respite Montérégie
450 486-4722
Activité offerte en anglais

JOK-R-UMMY

10 h 30 à 12 h
1720, rue de Gaulle, **Saint-Hubert**

Venez jouer à ce jeu de cartes québécois populaire, en compagnie des membres de la Maison Tournesols. Du Rami, des rires et quelques défis : le programme parfait pour briser la glace (et réussir vos séquences)!

Inscription requise auprès de Coraline Motte
Maison Tournesols
450 445-9290 poste 104
coordoservices@maisontournesols.org
maisontournesols.org

ARTHRITE? JE M'INFORME ET JE BOUGE!

14 h à 15 h
6100, Grande Allée, **Saint-Hubert**

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

Inscription requise
Arthrite Rive-Sud
438 630-7215

RENCONTRE DU MERCREDI – QUIZ ANNÉES 80

13 h à 14 h 30
780, rue Saint-Jean, **Vieux-Longueuil**

Venez participer à un quiz sur les années 80. Apportez un appareil intelligent (téléphone, tablette ou ordinateur portable). Système très simple à utiliser, même pour les gens moins à l'aise avec l'informatique.

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

MON CHEMIN DE COMPOSTELLE

13 h 30 à 15 h
17, rue Sainte-Catherine
Vieux-Longueuil

Le chemin de Compostelle n'est pas seulement un itinéraire, c'est une traversée intérieure. Un temps suspendu où chaque pas devient une rencontre : avec les paysages, avec les autres… et avec soi-même.
Denis Bérard nous partagera son expérience personnelle du chemin. Marcheur, mais aussi proche aidant, il nous parlera d'un Compostelle vécu à la fois comme un défi physique, un espace de respiration, et un lieu de réflexion profonde sur l'engagement, l'endurance et l'humanité. À travers ses mots et ses images, Denis Bérard nous invite à marcher avec lui, à ralentir, à écouter et peut-être à voir le chemin… et notre propre chemin autrement.

Inscription requise
ESPACE Proche Aidance
450 928-0776
espaceprocheaidance.org

MERCREDI 13 MAI

RÉCITAL DE MUSIQUE TRADITIONNELLE

14 h à 15 h
780, rue Saint-Jean, **Vieux-Longueuil**

Venez assister au récital de musique traditionnelle et celtique.

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

CAFÉ JURIDIQUE — DROITS DES GRANDS-PARENTS

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

Vous voulez 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

DANSE EN LIGNE

De 14 h 15 à 15 h 15
Centre Commercial Jacques Cartier
(local en face de Rossy)
1401, Chemin de Chambly
Vieux-Longueuil

Une activité qui permet de découvrir des pas de cha-cha, rumba, merengue et triple swing pour le plaisir de danser.

Les Loisirs du Vieux-Longueuil
450-646-6720
info@loisirsduvl.com

ESSENTRICS

De 15 h 15 à 16 h 15
Chalet Armand-Racicot
735, rue Saint-Jean, **Vieux-Longueuil**

Une activité qui restaure le mouvement dans vos articulations, la flexibilité dans vos muscles, soulage la douleur et stimule les cellules pour augmenter l'énergie, le dynamisme ainsi que votre système immunitaire. Exercices fluides réalisés debout et au sol pendant la séance.

Les Loisirs du Vieux-Longueuil
450 646-6720
info@loisirsduvl.com

CERCLE DE DISCUSSION INTERGÉNÉRATIONNEL

14 h à 15 h 30
300, rue Lamarre, **Vieux-Longueuil**

Venez échanger sur les mœurs et les valeurs d'hier et d'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

JEUDI 14 MAI

CAFÉ AMICAL

9 h à 11 h
300, rue Lamarre, **Vieux-Longueuil**

Venez discuter et rencontrer de nouvelles personnes autour d'un bon café dans une ambiance décontractée. Apportez votre bonne humeur, on s'occupe du reste!

Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil
450 677-6677
info@ccaal.com
ccaal.com

INTRODUCTION AU TAI-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

CAUSERIE POUR LES AÎNÉ.E.S PRÉSERVER SON BIEN-ÊTRE À TRAVERS LE TEMPS

13 h 30 à 15 h
150, rue Grant, salle 201
Vieux-Longueuil

Cette causerie invite les aîné·e·s à découvrir des stratégies concrètes pour préserver leur bien-être au fil des années. Nous aborderons l'importance de l'activité physique adaptée, de l'équilibre émotionnel, de la gestion du stress et des habitudes favorisant la santé globale. Les participant·e·s repartiront avec des conseils pratiques pour maintenir leur vitalité et leur autonomie dans le quotidien.

Inscription requise
Santé mentale Québec Rive-Sud
514 894-4480
smqrivesud.ca

CONTES ET DANSE SUR CHAISE

10 h 15 à 11 h 30
Salle Jean-Marc-Desgens de la bibliothèque Georges-Dor
2760, chemin de Chambly
Vieux-Longueuil

Des contes, des chansons, de la musique et des mouvements pour se sentir bien et repartir le cœur léger. Animée par Isabelle Hotte.

Bibliothèques Longueuil
450 463-7180

JEUDI 14 MAI

SALON DES ORGANISMES
CHORALE JOYEUX RETRAITÉS & CONFÉRENCE DE SYLVIE LÉONARD

Stationnement autorisé au Marché public de Longueuil.

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

10 h à 15 h
4250, chemin de la Savane, Saint-Hubert

Nous vous attendons dans le hall de l'hôtel de ville de Longueuil pour rencontrer plus de 40 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.

CHORALE DES JOYEUX RETRAITÉS

10 h à 12 h

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

©AG_Silvie Léonard

RENCONTRE AVEC SYLVIE LÉONARD

14 h à 16 h

Sylvain Massé nous invite à un moment privilégié avec Sylvie Léonard. Dans une ambiance intime et chaleureuse, découvrez le parcours de l'artiste, ses coups de cœur musicaux et ses confidences, le tout dans un format hybride inspiré des émissions Plaisir croît avec l'usage, En direct de l'univers et Viens voir les comédiens.

Une rencontre sous le signe de l'authenticité, de l'émotion et du partage, loin du sensationnalisme, tout en simplicité et en art.

Places limitées

Réservation requise uniquement pour les demandes de transport avec le Baladeur René, places limitées.
450 445-9290

MOMENT DE PLEINE CONSCIENCE : THÉ ET RÉFLEXION

13 h à 14 h
83, boulevard Churchill
Greenfield Park

Courts exercices de pleine conscience suivis d'un moment de détente autour du thé et d'échanges conviviaux dans un environnement calme et inclusif.

Répit ainés Montérégie/Seniors Respite Montérégie
450 486-4722
Activité offerte en anglais

JEUDI 14 MAI

RÉCITAL DE MUSIQUE CLASSIQUE

14 h à 14 h 45
780, rue Saint-Jean, Vieux-Longueuil

Venez assister au récital de musique baroque et classique.

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

ATELIER CULINAIRE – HOUMOUS ET BRUSCHETTA!

13 h 30 à 15 h 30
300, rue Lamarre, Vieux-Longueuil

Venez cuisiner du houmous et de la bruschetta en bonne compagnie! Prévoyez un contenant pour emporter les surplus avec vous.

Inscription requise
Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil
450 677-6677
info@ccaal.com
ccaal.com

ACTIVITÉ DE BIEN-ÊTRE DES AÎNÉS

13 h 30 à 15 h
124, rue Grove, Greenfield Park

Une activité d'éducation et de promotion de la santé aux aînés.
ARC Assistance and Referral Centre
514 213-3744
gpk@arc-hss.ca
Activité offerte en anglais

VENDREDI 15 MAI

CONTES ET DANSE SUR CHAISE

10 h 15 à 11 h 30
Salle Desjardins
Bibliothèque Raymond-Lévesque
7025, boulevard Cousineau
Saint-Hubert

Des contes, des chansons, de la musique et des mouvements pour se sentir bien et repartir le cœur léger. Animée par Isabelle Hotte.

Bibliothèques Longueuil
450 463-7180

LA MUSIQUE AUTOUR DU MONDE

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

Laissez-vous porter par les rythmes et les mélodies d'autres pays, en compagnie de personnes originaires de ces régions. Découvrez leur culture, échangez avec elles 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
ccaal.com

TRANCHES D'HISTOIRE, LES AÎNÉS PRENNENT LE MICRO

13 h à 14 h
317, rue Lawrence, **Greenfield Park**

Dans le cadre de cette activité, les aînés seront invités à visionner et écouter des balados, réalisés sous forme audio et vidéo, issus de témoignages recueillis auprès d'autres aînés. Ces balados présentent des récits de vie mettant en lumière les parcours personnels, les patrimoines culturels, l'interculturalité ainsi que la transmission intergénérationnelle. La diffusion des balados sera suivie d'un moment d'échange favorisant le dialogue interculturel, le partage d'expériences et le renforcement des liens entre les générations. Les balados seront présentés aux aînés dans un cadre convivial et inclusif.

Inscription requise, places limitées
Maison Internationale de la Rive-Sud
450 445-8777, poste 232

VISITES D'ANIMAUX ET MOMENT DE JOIE

13 h à 14 h
83, boulevard Churchill
Greenfield Park

Visite assistée par des animaux visant à apporter joie, réconfort et bien-être émotionnel aux aînés.

Répit ainés Montérégie/Seniors Respite Montérégie
450 486-4722
Activité offerte en anglais

SCRABBLE

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

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

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.
Animée par Sebastian Constantine, instructeur de Qi Gong.

Centre communautaire le Trait d'Union
450 647-1107, poste 220
info@cctu.ca
cctu.ca

VENDREDI 15 MAI

INITIATION AU TAI-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.
Animée par Sebastian Constantine, instructeur de tai-chi

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

EXERCICES SUR CHAISE

13 h 30 à 15 h 30
230, boulevard Des Ormeaux
Vieux-Longueuil

Exercices sur chaise, intégrant une période de souplesse, d'aérobie modéré, de danse.
Étant un excellent moyen de renforcer le corps, d'améliorer la posture et l'équilibre ainsi que de développer l'endurance musculaire.
Adaptés aux besoins des activités de la vie quotidienne.

Inscription requise par téléphone
Carrefour Mousseau
450 468-4926
carrefourmousseau.org

CHANTE-LA TA CHANSON

14 h à 15 h 30
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!

Inscription requise
Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil
450 677-6677
info@ccaal.com
ccaal.com

L'ARÈNE DES JEUX TRADITIONNELS ASIATIQUES

14 h à 16 h
317, rue Lawrence, Greenfield Park

Le concept est simple, convivial et participatif. Chaque jeu est animé par un ou une aîné·e qui agit comme « maître du jeu » et défend son titre dans l'arène. Les participants sont invités à venir le ou la défier. En cas de victoire contre le maître du jeu, un prix est remis. Jeux proposés :

- Mahjong chinois
- Xiangqi (échecs chinois)
- Pierre-papier-ciseaux
- Jeux de cartes
- Gomoku (jeu des cinq pierres) ou jeu de Go (Weiqi)
- Jeu d'adresse avec des baguettes
- Rouliqiu (balle souple chinoise)

Présenté dans le cadre du Mois du patrimoine asiatique

Inscription requise, places limitées
Maison Internationale de la Rive-Sud
450 445-8777, poste 232

SAMEDI 16 MAI

FLÉCHETTES

9 h 45 à 12 h
780, rue Saint-Jean, Vieux-Longueuil

Inscription requise

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

TOUTE LA SEMAINE

LE QuARTier RUCHES D'ART DE LONGUEUIL

Les ruches d'arts sont des ateliers d'art communautaires ouverts et inclusifs. Elles sont accessibles à tous, et ce, gratuitement et sans inscription. Les participants de tous âges sont les bienvenus pour créer dans un climat de partage.
Venez créer et échanger avec nous!

Horaire, lieux, information
facebook.com/groups/ruchesdartlongueuil
lequartier.ruchesdart@gmail.com

NOS AMBASSADEURS

Nancy Lamontagne - 64 ans

À la retraite depuis dix ans, Nancy vit à Longueuil, sa ville adoptive depuis quatre ans et on croirait qu'elle y est depuis toujours. Dynamique et débordante d'énergie, elle pratique le pickleball, la randonnée, le vélo, le golf et même la moto. Son objectif ? Inspirer d'autres personnes à bouger et à sortir de l'isolement. Reconnaissante de la chance qu'elle a dans la vie, elle partage volontiers son optimisme. Elle prend aussi soin de sa mère, qui vit près de chez elle, une présence précieuse à ses yeux. Nancy, vous inspirez les aînés de Longueuil à vivre pleinement et activement. Merci d'être ce modèle positif.

Nelly Pizzaro Lopez – 74 ans

Originaire du Chili, Nelly est bénévole à la Maison Tremplin depuis 2022. En 2025, elle a cumulé plus de 800 heures de bénévolat. Son apport à la friperie est incommensurable : elle aide au tri, à la mise en boutique et accueille les visiteurs avec le sourire. Son espagnol est un atout précieux pour l'organisme et ses clients. Rayon de soleil pour l'équipe, elle participe aussi aux activités intergénérationnelles avec les tout-petits de la halte-garderie, y mettant son cœur d'enfant. Elle travaille avec ardeur à apprendre le français, tant en bénévolat qu'en suivant des ateliers de francisation. Nelly nourrit notre milieu de vie par sa personnalité attachante, sa générosité et son engagement pour l'inclusion.

Micheline Savard – 85 ans

Femme d'affaires au parcours riche et inspirant, Micheline est profondément dynamique et rassembleuse. Originaire de Québec, elle vit à Longueuil depuis six ans. C'est en accompagnant son mari atteint de la maladie d'Alzheimer qu'elle découvre la Maison Tournesols, d'abord pour le répit, puis pour les journées Entr'Aînés, où elle trouve un milieu accueillant et sans jugement. Animée par la curiosité et le goût de l'aventure, elle a beaucoup voyagé et poursuivra cette année son rêve de découvertes en Thaïlande pendant plus d'un mois. Le chant et la danse (valse, cha-cha-cha, danses latines) occupent une place centrale dans sa vie, comme des espaces de partage et de joie. Humble, généreuse et bienveillante, Micheline avance avec cette conviction : vivre pleinement, tant que ce n'est pas fini !

Jacques Fuoco – 80 ans

On le surnomme « Monsieur Jeunesse d'Aujourd'hui » suite au lancement de la version francophone de Put Your Head On My Shoulder en 1959. Dès 9 ans, il remporte un concours amateur et chante aux quatre coins du Québec jusqu'à la pandémie. Il chante encore aujourd'hui pour des causes qui lui tiennent à cœur.

Installé à Longueuil depuis 2008 pour se rapprocher de ses enfants, il a été un proche aidant attentionné jusqu'au décès de son épouse Denise. Pour éviter la solitude, il a trouvé une belle complicité aux dîners de la Maison Tremplin et… sur les planchers de danse. Aujourd'hui, il danse cinq jours par semaine aux côtés de Diane, avec qui il partage sa passion de la danse et de la vie. Jacques est un bel exemple de résilience, d'élan et de la qualité de vie offerte aux aînés de Longueuil.

SÉCURITÉ ET BIEN-ÊTRE DES AÎNÉS

PRÉVENTION DES FRAUDES ET CYBERCRIMINALITÉ

Quand c'est trop pressant, trop beau ou trop inquiétant... prenez du recul. Vérifiez avant d'agir.

Connaissez-vous les 3 types de fraudes les plus fréquentes?

- Faux représentants (police, banque)
- Fraude grands-parents (enfant supposément en détresse et demande d'argent)
- Fraude sentimentale (relation virtuelle et demande d'argent)

Attention aux voix clonées par l'intelligence artificielle Les fraudeurs peuvent désormais imiter la voix de vos proches. Au moindre doute, raccrochez et rappelez la personne sur son numéro habituel pour vérifier son identité.

NOTE À CONSERVER PRÈS DU TÉLÉPHONE OU DU FRIGO

Si la banque, un policier ou mon petit-enfant supposément en détresse m'appelle :

Je ne donne **AUCUNE** information.

Je dis : "Je vous rappelle."

Je vérifie en appelant un proche ou le 911.

Je contacte :

Nom : _____

Tél : _____

Centre antifraude du Canada : 1 888 495-8501

AUTRES SERVICES À CONNAÎTRE

Système d'alerte automatisé (pour les résidents de Longueuil)

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** ou appelez le 1 888 489-2287

Programme SécuriCAB

Service personnalisé d'appels automatisés 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, pour assurer la bienveillance!

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

5e édition

15 juin 2026, 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 aînées

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

TABLE DE CONCERTATION ALLIANCE AINÉ•ES

longueuil.quebec/aines 311

longueuil