

mai 2017

Bulletin pour aînés

Mois des personnes âgées

Juin est le Mois des personnes âgées en Ontario! Cette année marque la 33^e célébration annuelle du Mois des personnes âgées, et le thème est « Pour la meilleure vie possible ».



Juin est le Mois des personnes âgées

La Ville de Cornwall célébrera le Mois des personnes âgées en soulignant les initiatives de la Ville et de la communauté intéressantes pour les aînés.

Inscrivez cet événement à votre calendrier!

Présentation publique : Initiative de collectivité amie des aînés de Cornwall (en anglais)

Le lundi 5 juin de 13 h à 14 h 30, Jordan Ann Kevan de Haan, l'agente de liaison de Cornwall pour une collectivité amie des aînés présentera de l'information au sujet de l'initiative de collectivité amie des aînés de la Ville. Cette présentation exposera ce que la Ville fait pour mettre en œuvre les recommandations spécifiques, pratiques et menées par la collectivité qui permettront de s'assurer que Cornwall demeure une ville sûre, accessible et agréable pour tous.

La présentation aura lieu à la Bibliothèque publique de Cornwall (45, rue Second East). Vous pouvez réserver votre place en téléphonant à la Bibliothèque au 613-932-4796, ou en personne au comptoir de renseignements de la Bibliothèque. Veuillez prendre note que cette présentation sera donnée en anglais.

D'autres mises à jour

Pour obtenir d'autres mises à jour sur l'« initiative amie des aînés » et pour connaître les liens des organismes, services et ressources communautaires amis des aînés, veuillez visiter le site www.Cornwall.ca/Seniors.

Dans ce bulletin

Adoptez une rue
..... 2

Gymnase extérieur
gratuit3

Journée de l'air pur
..... 3

Actualités de notre
communauté 4

Adoptez une rue

Affichez votre fierté civique en vous joignant à d'autres bénévoles qui souhaitent veiller à la propreté des rues, des trottoirs, des parcs et des secteurs riverains.

Ensemble, les bénévoles du programme Adoptez une rue créent un milieu de vie positif pour tous. De plus, le bénévolat est une activité saine et gratifiante!



Le programme est flexible, c'est-à-dire que vous pouvez décider où vous souhaitez ramasser les déchets et la fréquence à laquelle vous voulez le faire!

Les bénévoles peuvent participer au programme aussi longtemps qu'ils le désirent, mais normalement, les efforts de nettoyage se déroulent durant les mois de printemps, d'été et d'automne.

Le programme Adoptez une rue est ouvert à tous - les citoyens ainsi que les écoles, les organismes, les entreprises, les quartiers, les familles et tous les autres.



La Ville fournit le matériel nécessaire: pinces à déchets, gants, gilets réflecteurs de sécurité pour bénévoles et sacs à ordures.

S'impliquer dans le programme est facile! Il suffit de lire et de remplir un formulaire de demande pour commencer!

Si vous aimeriez faire du bénévolat pour ce programme, ou que vous aimeriez obtenir plus de renseignements sur la participation au programme, veuillez visiter le site www.Cornwall.ca/AdoptAStreet ou téléphoner 613- 930-2787 poste 2157.

Gymnase extérieur gratuit à Cornwall

Le parc Lamoureux de Cornwall a de quoi plaire à tous, que ce soit avec ses sentiers de marche et ses pistes cyclables pittoresques au bord de l'eau, ses magnifiques aires de pique-nique, ses jeux d'eau et son aire de jeux pour vos petits-enfants, ses toilettes publiques, et l'un de ses plus récents ajouts, le Rotary Outdoor Gym.

Le Rotary Outdoor Gym, un gymnase gratuit pour tous les utilisateurs, comprend dix stations d'entraînement complet avec un mode d'utilisation. Cette aire de conditionnement physique est conçue pour aider les utilisateurs à améliorer leur force et leur endurance musculaire et cardiovasculaire dans un environnement extérieur.

Le Rotary Outdoor Gym est situé dans le parc Lamoureux, à proximité des jeux d'eau et du Musée communautaire de Cornwall.

Cette initiative a été menée par les clubs Rotary de Cornwall et Rotary de Cornwall Sunrise, en partenariat avec la Ville de Cornwall.



Mention de source :
Rotary de Cornwall Sunrise

Journée de l'air pur à Cornwall – Prenez l'autobus gratuitment!



Inscrivez cet événement à votre calendrier! Cornwall Transit offrira le transport gratuit le **mercredi 7 juin** afin de célébrer la Journée de l'air pur. Tous pourront monter gratuitement à bord de nos autobus écologiques à plancher surbaissé tout au long de la journée! Le service est offert de 6 h à 23 h 30.

Pour de plus amples renseignements sur les itinéraires et les horaires de Cornwall Transit, veuillez visiter le site www.Cornwall.ca.

Actualités de notre communauté

L'Ontario Senior Games Association 55+

L'Ontario Senior Games Association 55+ (Association des jeux pour les aînés de 55 ans et plus de l'Ontario, OSGA55+) de Stormont, Dundas, Glengarry, Prescott -Russell et Akwesasne propose une variété d'événements compétitifs visant à offrir aux adultes plus âgés (55 ans et plus) l'occasion :

- ⇒ de favoriser l'interaction sociale avec les autres;
- ⇒ d'accroître leur bien-être physique et mental;
- ⇒ de maintenir et d'améliorer leur bien-être psychologique et physiologique grâce à la participation à des activités et des sports récréatifs.

Les événements compétitifs sont ouverts à tous les aînés (55 ans et plus). Voici les événements à venir à Cornwall pendant les mois de mai et juin : jeu des cinq-quilles, jeu de boules, jeu de fléchettes, marche, natation et tennis. D'autres événements se tiendront aussi dans les communautés avoisinantes.

Pour obtenir des renseignements sur l'OSGA55+, veuillez communiquer avec la coordonnatrice des jeux, Marlene Neal, par téléphone au 613-330-2017 ou à l'adresse nealm221@sympatico.ca.

Centre de santé communautaire de l'Estrie

Bougez, soyez en équilibre: vise à améliorer la force et l'équilibre chez les personnes de 55 ans et plus. Ce programme d'exercice est présenté 2 fois par semaine et s'échelonne sur 12 semaines. Pour plus d'information, contactez nous au 613-937-2683

Saviez-vous que Cornwall offre plusieurs clubs et programmes éducatifs pour aînés ?

Nous en énumérons quelques-uns ci-dessous. Pour de plus amples renseignements sur ces derniers, veuillez consulter le site Web de la Ville.

Centre Charles-Emile Claude:
613-932-1035

Cornwall Senior Citizen Club:
613-932-0980

Encore Education Centre:
613-937-1525

Seaway Senior Citizens Centre:
613-932-4969

St. Lawrence Seniors Club:
613-936-6060