

# Bulletin des aînés

## AUTOMNE 2018



### SENIOR FRIENDLY COMMUNITY COLLECTIVITÉ-AMIE DES AÎNÉS

**Communiquez avec nous par :**

**Téléphone : 613-662-0199**

**Courriel : [seniors@cornwall.ca](mailto:seniors@cornwall.ca)**

**Facebook : Cornwall Senior Friendly Community  
ou consultez le site Web de la ville**



## Prochains événements s'adressant aux aînés

Salon des aînés - bénévolat et engagement au Complexe civique, dans le Salon B, le 11 octobre, de 10 heures à 14 heures.

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| 10 heures à 13 heures       | Tables avec plus de trente organismes différents qui vous feront connaître les possibilités de bénévolat dans la collectivité.                                      |
| 10 heures 30 à 11 heures 15 | Présentation concernant la façon d'accéder aux services de soutien communautaires via le système CAREDOVE.  |
| 13 heures à 14 heures       | Donnez votre opinion à 13 heures aux candidats à la mairie. Sachez ce que les candidats à la mairie proposent pour les aînés au cours des quatre prochaines années! |

Événement **GRATUIT**. Venez découvrir quels sont les organismes qui ont besoin de votre aide. Assistez à la **présentation** pour obtenir de précieux renseignements. Ne manquez pas le **débat des candidats à la mairie**. Venez découvrir ce que les candidats à la mairie proposent pour les aînés au cours des quatre prochaines années! Nous offrons également de légères **collations et du café** et les services paramédicaux de procéderont **gratuitement à la prise de la pression artérielle**. Il y aura bien sûr des **prix de présence**. Si vous ne conduisez pas, nous avons également **des billets d'autobus GRATUITS**.

**Joignez-vous à nous pour rencontrer de nouvelles personnes et vous faire de nouveaux amis!**

# Salon des aînés – bénévolat

## Engagement Fair

### 11 octobre

**De 10 heures à 14 heures au complexe civique - Salon B**

*100, rue water Est, Cornwall, ON - K6H 6G4*

- ✓ Aimerez-vous rencontrer de nouvelles personnes à Cornwall?
- ✓ Aimerez-vous connaître les possibilités de bénévolat à Cornwall?
- ✓ Aimerez-vous en savoir plus sur les services offerts par la collectivité?
- ✓ Plus de 30 organisations différentes seront sur place.
- ✓ Vous pourrez leur faire profiter de votre travail bénévole et de votre expertise.
- ✓ Venez découvrir les occasions de bénévolat offertes à Cornwall et dans le Comté de Stormont, Dundas et Glengarry.



**Organise un salon des aînés-  
bénévolat  
Engagement Fair**

**Tous les aînés sont les bienvenus. Appelez un  
ami et inscrivez la date à votre calendrier.  
Si vous ne conduisez pas, appelez-nous pour  
obtenir un BILLET D'AUTOBUS GRATUIT!**

À 10 h 30, un  
conférencier invité nous  
parlera de la façon  
d'accéder aux services  
de soutien  
communautaires via le  
système CAREDOVE

Faites part de votre  
opinion aux candidats à  
la mairie à 13 h  
Découvrez leurs  
propositions pour les  
aînés pour les 4 années à  
venir!



**Pour obtenir de plus amples  
renseignements, communiquez avec  
Marissa @ [Seniors@cornwall.ca](mailto:Seniors@cornwall.ca)  
ou appelez le 613-662-0199  
ou consultez le  
site Web de la ville ou Facebook!**



Centre de santé  
communautaire  
de l'Estrie

**841, rue Sydney  
CORNWALL  
K6H 3J7**  
(stationnement gratuit)

**613 937-2683**

Chaque personne compte.

Santé physique  
santé mentale,  
santé communautaire,  
nutrition, programme  
d'éducation sur le  
diabète et bien plus...

[www.cscestrie.on.ca](http://www.cscestrie.on.ca)  
pour tous les détails.



## Groupes offerts à l'automne 2018

**Inscrivez-vous dès maintenant! Places limitées!**

- **Vivre une vie saine avec une douleur chronique** par Stéphanie Hemmerick et Tania Sveistrup. Les mardis de 13 h à 15 h 30 du 4 septembre au 9 octobre.
- **Bougez, soyez en équilibre!** par Tania Sveistrup. Les lundis et vendredis de 9 h 30 à 10 h 30 (groupe régulier) ou de 11 h à 12 h (groupe débutant) du 17 septembre au 7 décembre.
- **Badminton 30 ans +, club de sacs de sable, de tricot et de cartes** également disponibles. Communiquez avec Ivan Labelle pour plus d'information.

### SANTÉ MENTALE

- **Groupe de la pleine conscience (mindfulness)** par Robert Ménard. Journée d'information obligatoire: 5 septembre. Les mercredis de 13 h à 15 h du 19 septembre au 7 novembre.
- **Groupe de gestion de l'anxiété** par Laurraine Brabant. Les mardis de 16 h à 17 h du 2 octobre au 4 décembre.
- **Groupe d'exercices et de nutrition pour une santé mentale saine et équilibrée** par Stéphanie Hemmerick, Tania Sveistrup et Mireille Marineau. Les mardis de 17 h à 18 h du 2 octobre au 4 décembre.
- **Groupe de relaxation** par Laurraine Brabant. Les mardis de 18 h à 19 h du 2 octobre au 4 décembre.

# Le centre de santé communautaire Seaway Valley (Seaway Valley Community Health Centre) offre divers programmes cet automne

## Gestion du stress

**Les lundis, du 10 septembre au 22 octobre 2018 (pas de cours le lundi 8 octobre 2018)**

Ce cours de six séances constitue une excellente occasion d'apprendre comment gérer son niveau de stress. Vous y apprendrez comment mieux gérer le stress, notamment en utilisant des techniques de respiration et de relaxation musculaire, en acquérant des compétences liées à l'affirmation de soi et à la façon de modifier les pensées négatives. Inscription requise pour ce programme. Appelez au 613-930-4892, poste 229.

## Vivre en santé avec des problèmes de santé chroniques

**Les vendredis, du 7 septembre au 12 octobre 2018**

Ce programme de six semaines, qui s'adresse aux personnes aux prises avec des problèmes de santé chroniques et à leurs familles, permet d'apprendre comment mieux gérer ce type de problèmes. L'inscription est requise pour ce programme. Appelez au 613-930-4892, poste 229.

## Mieux vivre avec une maladie pulmonaire obstructive chronique

**Les mardis, de dix heures à midi, du 9 octobre au 13 novembre 2018**

Ce programme de six semaines, qui s'adresse aux personnes aux prises avec une maladie pulmonaire obstructive chronique et à leurs familles, permet d'apprendre comment mieux gérer ce type de maladies. L'inscription est requise pour ce programme. Appelez au 613-930-4892, poste 229.

## Vivre en santé avec de la douleur chronique

**Les lundis, du 15 octobre au 19 novembre 2018**

- Programme de six semaines conçu pour vous aider à améliorer votre qualité de vie. Aperçu des sujets abordés :
  - Comment composer avec la frustration, la fatigue, l'isolement, les problèmes de sommeil
  - Exercices conçus pour améliorer la force, la souplesse et l'endurance
  - Comment déterminer le rythme d'activité et de repos
- L'inscription est requise pour ce programme. Appelez au 613-930-4892, poste 229.

# Encore Éducation Centre – Cornwall



Séances de formation et d'information pour les  
adultes âgés de 50 ans et plus

Pas de devoirs ni d'examens

**Joignez-vous à nous pour avoir un aperçu de  
notre programmation d'automne**

**8 septembre 2018, 13 heures 30**

146, avenue Chevrier - Cornwall

[www.encoreseniors.ca](http://www.encoreseniors.ca)

[encore@bellnet.ca](mailto:encore@bellnet.ca)

(613) 937-1525



Oui. Je vis avec l'Alzheimer.

Laissez-moi vous aider à comprendre.

Société Alzheimer

[jevisaveclalzheimer.ca](http://jevisaveclalzheimer.ca) | [#jevisaveclalzheimer](https://twitter.com/jevisaveclalzheimer)

# Ton cerveau au boulot !

Oublier un petit détail !

*Il est temps de faire travailler votre cerveau.  
Joignez-vous à nos ateliers !*

Difficulté à se concentrer !

**Gratuit**

| Lieux                                     | Dates            | À partir du       | Animateurs        |
|---|------------------|-------------------|-------------------|
| Centre Charles-Émile-Claude               | Mardi 13 h 30    | 11 septembre 2018 | Gilles Lussier    |
| Centre de Santé Communautaire de l'Estrie | Mercredi 10 h 00 | 26 septembre 2018 | Tania Sveistrup   |
| Centre Charles-Émile-Claude               | Vendredi 9 h 30  | 14 septembre 2018 | Francine Bouchard |

**OUVERT  
À  
TOUS !**

**Inscriptions obligatoires**  
auprès de :  
Frédérique Théorêt  
613-932-1035



Ontario Trillium Foundation  
  
 Fondation Trillium de l'Ontario  
An agency of the Government of Ontario  
 Un organisme du gouvernement de l'Ontario

 Centre Charles-Émile Claude  
Centre Polyvalent des aîné(e)s

**TOURNOI**

**BID EUCHRE**

**TOURNAMENT**

**Endroit: CENTRE CHARLES-ÉMILE-CLAUDE**

**Situé à l'ancienne école Nativité (en arrière de l'église Nativité)  
Previously Nativity School (behind Nativity Church)**

SAMEDI

15 SEPTEMBRE

SATURDAY



10 H 00 — 2 H 00



CONTACTEZ POUR  
RÉSERVATION ET  
RENSEIGNEMENTS

YVETTE GAUTHIER  
613 938-2115

CONTACT FOR  
RESERVATION  
AND INFORMATION

PRIX

\$ 10

PRICE

INCLUANT GOÛTER

LUNCH INCLUDED

PREMIER PRIX

\$ 100

FIRST PRIZE

CHAQUE « MOON »

\$ 10

EACH « MOON »

NOMBRE DE PARTIES

8

NUMBER OF GAMES

GRANDE SALLE

LARGE HALL

GRAND STATIONNEMENT

LARGE PARKING LOT

Rue Baldwin St.

Rue Chevrier Street

Ave McConnell

146 B/Centre Charles-Émile-Claude  
(École Nativité)

Église Nativité Church

Chemin Montreal Road