

Nos coordonnées : 613-662-0199 ou [seniors@cornwall.ca](mailto:seniors@cornwall.ca)

**NOUVEAU LOGO:** Le comité de mise en œuvre d'une collectivité-amie des aînés de Cornwall (CMCAAC) a choisi un nouveau logo à la suite d'un processus de sélection! Le logo est conforme aux lignes directrices municipales pour l'utilisation du logo de la ville de Cornwall. Cependant, comme la plupart des œuvres d'art, les gens interprètent le graphique différemment - certains pensent à une floraison ou à des bras levés qui acclament, alors que chez d'autres, les points évoquent des personnes, la communauté et les différentes générations qui soutiennent les aînés.



**Programme de subvention Nouveaux horizons :** Le comité de mise en œuvre d'une collectivité-amie des aînés de Cornwall a réussi à obtenir une subvention d'Emploi et Développement social Canada pour organiser un salon semestriel du bénévolat, destiné aux aînés.

L'objectif est de fournir aux aînés de notre collectivité de l'information sur les divers programmes, services et possibilités de bénévolat offerts à Cornwall. Ce qu'ils en tirent, c'est fréquenter leurs pairs, se faire de nouveaux amis, garder le contact avec la communauté, et maintenir leurs compétences, voire en acquérir de nouvelles. Pour sa part, la collectivité en bénéficiera, car de nombreux organismes, notamment dans les secteurs des services sociaux à but non lucratif, ont un besoin urgent de bénévoles.

Le Salon des bénévoles aînés de Cornwall réunira des organismes à la recherche de bénévoles et d'aînés qui souhaitent prendre une part active à la vie communautaire. Le salon ferait également la promotion des activités des cinq clubs d'aînés et des organismes éducatifs de Cornwall. Les fonds serviront également à offrir des séances éducatives sur des sujets pertinents. Ne manquez pas de suivre les nouveautés qui vous parviendront par divers canaux de communication, comme des événements de conférenciers, le bulletin des aînés, le site Web de la Ville de Cornwall, les réseaux sociaux, etc.

## VÉLO SANS ÂGE

Le CMCAAC espère créer un chapitre **Vélo sans âge** pour améliorer la vie de nos aînés.

Vélo sans âge utilise un cyclopousse, un véhicule hybride motorisé entre un tricycle et un pousse-pousse, pour le transport des personnes âgées à mobilité réduite. Les cyclopousses sont équipés d'un moteur électrique pour aider les bénévoles à monter les collines, d'un capot protecteur et d'une couverture imperméable coupe-vent pour garder les personnes âgées confortables et au chaud. Les cyclopousses peuvent accueillir 1 à 2 passagers (confortablement). Ils sont tirés par des bénévoles entraînés, y compris des aînés actifs.

Cornwall a le grand privilège d'avoir un réseau récréatif complet d'environ 40 kilomètres de pistes cyclables asphaltées qui est idéal pour ce projet. Une grande partie du sentier récréatif longe tout le secteur riverain et offre une vue imprenable sur le fleuve Saint-Laurent.

Le trajet sert à encourager les aînés à sortir, prendre l'air, garder le contact avec leur collectivité et rester actifs. Le projet offre en outre un cadre idéal permettant aux bénévoles de communiquer avec les aînés et partager leur passion du plein air et du vélo.

Le comité prévoit partager plus d'informations sur ce projet formidable au printemps!



Dans la photo, les membres du comité : Shelley Vaillancourt, présidente, et Wayne Markell, chef intérimaire des services paramédicaux de Cornwall SDG, qui font une balade en cyclopousse, tiré par Jennifer Hill, directrice des services des activités et des programmes au manoir Dundas à Winchester.

## SÉRIE D'ATELIERS POUR LES ÂÎNÉS

**Ateliers de prévention des chutes :** Chez les personnes âgées, les chutes sont la principale cause de blessures et d'hospitalisation. Les chutes peuvent nuire gravement à la qualité de vie et à l'autonomie des personnes âgées. Des promoteurs de la santé des centres de santé communautaires locaux ont organisé des ateliers offrant des



conseils et des programmes d'exercices aux aînés, permettant de renforcer leur physique, d'améliorer leur équilibre et d'éviter les chutes.

Dans la photo, Tania Sveistrup, promotrice de la santé au Centre de santé communautaire de l'Estrie avec des participants de Residence Edward.

Les résidents des résidences pour personnes âgées de la rue Augustus ont pu écouter Rick Marceau, promoteur de la santé au Centre de santé communautaire Seaway Valley. Pour en savoir plus, veuillez composer le 613-930-4892, poste 229.

Veuillez noter qu'une séance **destinée au grand public** aura lieu à **10 h le 20 mars 2018** à Riverdale Terrace, 1200 rue Second Ouest, Cornwall. Veuillez communiquer avec Jenny au 613-932-3707, poste 710 pour plus de détails.



**Le monde des aînés - Services et hébergement** : M. Norm Quenneville, administrateur de Glen Stor Dun Lodge, a parlé du soutien offert aux aînés pour garder leur autonomie, ainsi que du processus de transition de la vie autonome à la retraite ou à un établissement de soins de longue durée.

Des séances ont eu lieu dans divers endroits, y compris dans des complexes d'appartements pour personnes âgées, des clubs sociaux et à Encore Education Centre.

Présentation au Centre Charles-Émile-Claude



Les résidents participant de Beek Lindsay Seniors Residence

## Nouvelles de nos partenaires communautaires :

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-Émile- 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

Le **St. Lawrence Seniors Club** organise un **bingo** tous les lundis et jeudis de 12 h 15 à 15 h 30. Ils tiennent également des parties de jeu **Euchre**, le 1<sup>er</sup> et le 3<sup>e</sup> mercredi de chaque mois de 10 h à 14 h, avec un repas léger pour 7 \$/personne. Adresse : Army, Navy & Air Force Hall, au 14, rue Marlborough Nord, Cornwall ON, K6H 3Z7. Composez le 613-936-6060.

**Encore Education Centre, Cornwall** - un programme primé en anglais qui propose une expérience d'apprentissage unique pour les adultes de 50 ans et plus, sans travaux écrits, examens ou notes! Aucun préalable pour le parcours pédagogique; les cours de jour sont donnés dans un environnement de classe convivial et détendu. Pour plus d'informations sur Encore, veuillez composer le 613-937-1525, 1500, rue Cumberland, Cornwall, Ontario.



Centre de santé  
communautaire  
de l'Estrie

**Groupe offert par CSCE**  
Information et inscription:  
613 937-2683 (841, rue  
Sydney, Cornwall)

**Groupe d'exercices** pour les 55+ - Bougez, soyez en équilibre. Pour plus d'informations veuillez contacter: Tania Sveistrup

**Groupe sur la pleine conscience** - Une manière de méditer qui change notre façon d'être avec nous-mêmes. 8 séances de deux heures Instructeur de méditation en pleine conscience Robert Ménard, M.A. Couns., PA Psychothérapeute autorisé.

**Groupe de relaxation** : Méthode Jacobson, exercices de respiration, visualisation et autres techniques vous seront enseignées. Laurraine Brabant, M.A. S.C., PA Sexologue-clinicienne, psychothérapeute autorisée.

**Centre Charles-Émile-Claude** est ouvert du lundi au vendredi de 9 h 00 à 16 h 00.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h Qi-Gong	9 h Exercices	9 h Yoga sur chaise	9 h Exercices	9 h Qi-Gong
9 h Yoga sur chaise	10 h Badminton	9 h 30 Chorale	10 h P.I.E.D.	10 h Badminton
10 h Pickleball	10 h P.I.E.D	9 h 30 Ton cerveau	10 h Pickleball	12 h 30 Pratique
10 h 30 Danse en	13 h Danse en	au boulot !	12 h Bridge	de bridge
ligne Ultra débutant	ligne	10 h 15 Yoga	duplicata	13 h Bid Euchre
13 h 0 Méditation	Intermédiaire	13 h 3 0 Danse en	13 h Pratique	13 h 30 Sacs de
13 h 30	13 h 30	ligne	danse en ligne /	sable
Danse en ligne	Fléchettes	Débutant	intermédiaire	14 h Raquette
Débutant		avancé/intermédiaire	13 h 30 Ton	
avancé/intermédiaire			cerveau au	
18 h 00 Bingo			boulot !	

### Programme Ton cerveau au boulot !

Les séances du programme Ton cerveau au boulot permet de travailler sur sa santé globale et d'améliorer sa condition physique, son alimentation et le développement des activités intellectuelles.

Les prochaines inscriptions pour la session du printemps 2018 arrivent à grand pas. Si vous êtes intéressés à suivre le cours ou à devenir bénévole pour ce programme, communiquez avec Frédérique Théorêt au 613-932-1035. Le cours et la formation des bénévoles est gratuite

**La Popote roulante** est un service de soutien sans but lucratif, assuré par des bénévoles, qui livre des repas chauds et nutritifs aux citoyens confinés à domicile de Cornwall, qui ne sont pas capables de préparer leurs propres repas.

Le programme vise principalement à aider les clients à vivre plus longtemps chez eux et à prévenir les hospitalisations prématurées dans des établissements de soins prolongés. Le coût est de 35 \$ par semaine pour 5 jours lundi au vendredi.

Les repas sont livrés à domicile par des bénévoles formés qui offrent un contact personnalisé, effectuent une vérification de sécurité et de sûreté et font une visite quotidienne. Composez le **(613) 933-3384 ext. 4263** pour plus de détails.