



Programme des aînés de 50 ans et plus

Le programme des aînés s'adresse aux adultes de 50 ans et plus qui sont autonomes, à la retraite ou disponibles durant les heures du programme (9 h à 14 h 30).

Nous offrons des activités sociales, éducatives, artistiques et de conditionnement physique ainsi que des occasions de faire du bénévolat dans le cadre de plus de 20 activités différentes. La plupart de nos membres sont des aînés anglophones de Verdun et des environs, mais nous demeurons ouverts à toutes les autres langues et cultures.

Nos objectifs sont les suivants : Rompre l'isolement social, permettre aux gens de demeurer actifs, en santé, de continuer à apprendre, de conserver leur autonomie, d'avoir accès à des services communautaires et à des activités intergénérationnelles. Nous voulons aussi faire la promotion du bénévolat auprès de cette population.

Défis et objectifs 2011-2014: Diversité et communication

Plus que jamais, la population des 50 ans et plus est diversifiée en âges, expériences et intérêts, en niveaux de santé et de forme physique et dans leurs besoins sociaux et éducatifs. Ceci nous demande d'écouter et de comprendre de plus en plus leurs besoins dans le développement du programme. Les 50+ s'identifient de moins en moins aux appellations de leur groupes: Aînés, Boomers, Retraités, Personnes Âgées, etc. *Je suis une personne qui aime XYZ. Avez-vous XYZ pour moi? Voilà les demandes de l'avenir.* Récemment nous avons développé des activités plus intense spécifiquement pour la génération des Boomers: Badminton et open-gym. Certaines de nos activités attirent un groupe plus spécifique et dans d'autres, les groupes se mélangent.

Historiquement, le programme des 50+ répond d'abord à la communauté anglophone de Verdun et environs, en offrant de l'animation en Anglais mais avec des services bilingues. Il devient difficile de rejoindre un grand nombre de 50+ dans les medias. Et c'est encore plus difficile pour les Anglophones. Nous devons développer de nouveaux contacts et de nouvelles approches avec des groupes locaux. La section 50+ du site internet devra être mise à jour régulièrement. Nous devons être plus efficaces avec les courriels. Le programme a constamment besoin de bénévoles pour les activités et services régulières (préparer et servir les collations, L'épicerie en groupe au IGA, etc.). Mais de plus en plus nous seront prêt à accueillir les bénévoles orientés vers des projets. Le futur sera dynamique et passionnant.

Activités

Les activités de mise en forme aident nos membres à garder la forme, à demeurer en santé et autonomes. La plupart de ces activités se déroulent dans notre grand gymnase. Nous offrons des activités pour toutes les conditions physiques : *Exercices d'aérobic, exercices légers, danse en ligne, badminton, club de marche, yoga*

Les activités éducatives et artistiques rejoignent les gens qui ont une passion artistique et des intérêts particuliers. Grâce à ces activités, les aînés ont la possibilité de s'exprimer, de discuter et de partager avec les autres dans un environnement favorisant la détente :

Accès aux ordinateurs, courtepointe, peinture, crochet

Les activités sociales sont populaires et très fréquentées. Les aînés aiment les sorties, les rencontres avec de nouvelles personnes. Ils adorent avoir du plaisir en groupe :

Dawson Café (casse-croûte où l'on sert des soupes et desserts faits à la maison), bingo, jeu de poches, fléchettes, club de cartes des hommes retraités, groupes de cartes des femmes, voyages en autobus et en minibus.

Les services à la communauté offrent des services qui répondent aux besoins particuliers des aînés :

Services de transport à l'épicerie (IGA), clinique de soin des pieds, comptoir d'information fiscale (mars et avril)

Horaire hiver 2012

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
A.M.	9h30 à 11h30 Jeux de Cartes (pour Dames) 10h45 à 11h45 Open-Gym (intensité plus élevée)	9h00 à 12h00 Épicerie en Groupe (Autobus au IGA) 9h30 à 13h00 Café (casse-croûte) 10h00 à 13h30 Courte-pointe 10h15 à 11h45 Danse en Ligne 10h30 à 14h00 Jeu de Cribbe (hommes)	10h00 à 12h00 Badminton 10h30 à 13h00 Café (casse-croûte)	10h00 à 11h00 Yoga 10h45 à 11h45 Open-Gym (intensité plus élevée) 10h30 à 14h00 Jeu de Cribbe (hommes)	10h00 à 14h30 Clinique de soins des Pieds (Technicienne professionnelle) (sur rendez-vous)
P.M.	12h30 à 14h10 Fléchette (Darts)	13h00 à 14h00 Exercices Légers	12h15 à 14h10 Sacs de sable	13h00 à 14h00 Exercices Légers	12h15 à 14h10 Bingo

Activités saisonnières:

Clinique d'impôt (mars et avril) (\$ 5.00) (sur rendez-vous)

Club de marche (mai à juin, mi-août à septembre)

Événements et excursions:

Journée de la Santé (mi-avril sera annoncée) (Conférences, démonstrations et repas-santé)

Excursions en autobus ou mini-bus (grande région de Montréal)





Activités en chantier ou de retour bientôt:

Cours d'informatique et Internet (niveau débutant) (privé et petits groupes)

Musclez vos méninges (jeux et exercices pour stimuler la mémoire et les facultés cognitives)

Bénévoles recherché(e)s:

Cuire 2 gâteau, muffins, etc. ou préparer de la soupe pour le casse-croute

Accompagnement durant l'épicerie en groupe (Autobus au IGA) (deux matins par mois)

