

Zumba fitness



Fusion de plusieurs styles de rythmes latins.

Vêtements confortables requis.

Clientèle :	16 ans et plus
Date :	À compter du 8 mai (6 semaines)
Coût :	50 \$
Lieu :	Centre culturel (à l'extérieur). Si le temps n'est pas clément, l'activité aura lieu à l'intérieur.
Jour	Heure
Mardi	De 19 h à 20 h



Zumba Or[®] 50 ans et mieux



Cours à faible impact, facile à suivre, inspiré de danses latines : salsa, tango, etc.

Vêtements confortables requis.

Clientèle :	50 ans et plus
Date :	À compter du 8 mai (6 semaines)
Lieu :	Centre culturel
Coût :	45 \$/1 fois par semaine 70 \$/2 fois par semaine
Jour	Heure
Mardi	De 9 h 30 à 10 h 30
Jeudi	De 9 h 30 à 10 h 30

Bouger, c'est santé!

Bonne nouvelle! En février dernier, le député fédéral de Thérèse-De Blainville, Ramez Ayoub, a remis une subvention de 25 000 \$ du gouvernement du Canada à la Ville de Lorraine pour l'achat de mobilier urbain permettant la réalisation d'exercices de musculation et d'étirement. Ces installations seront mises en place au printemps prochain dans plusieurs sentiers de la municipalité, de manière à former un parcours piétonnier. Formule des plus intéressantes, des affichettes proposeront différents exercices à exécuter à l'aide du mobilier.

L'idée de ce projet est née des Lorrains sondés l'été dernier lors de nos consultations publiques ainsi que des membres du Comité de la Politique familiale et MADA et ceux du Club Lorrain « Aînés ». Ce mobilier contribuera à la pratique d'activités physiques et à l'adoption d'un mode de vie sain.



Dans l'ordre habituel: Lyne Rémillard (conseillère municipale), Ramez Ayoub (député fédéral), Jean Comtois (maire) et Martine Guilbault (conseillère municipale)

Essentrics

Pour améliorer la posture et la flexibilité, équilibrer la musculature, réduire la douleur chronique et perdre du poids.

Apportez votre tapis et portez des vêtements confortables.

Clientèle :	Personnes en bonne forme physique
Date :	À compter du 10 mai (6 semaines)
Lieu :	École Le Tournesol
Coût :	50 \$

Jour	Heure
Jeudi	De 18 h 30 à 19 h 30



Essentrics en douceur

Exercices d'assouplissement et d'étirement pour freiner les manifestations du vieillissement et la douleur chronique.

Apportez votre tapis et portez des vêtements confortables.

Clientèle :	Tous
Date :	À compter du 8 mai (6 semaines)
Lieu :	Centre culturel
Coût :	50 \$/1 fois par semaine 85 \$/2 fois par semaine

Jour	Heure
Mardi	De 11 h à 12 h
Jeudi	De 11 h 15 à 12 h 15

Cours de yoga

Pour tonifier votre corps et libérer la tension et l'anxiété.

Remarque :	Apportez votre tapis.
Date :	À compter du 7 mai (6 semaines)
Lieu :	Centre culturel
Coût :	50 \$

Type	Jour	Heure
Étirements, tous niveaux	Lundi	De 8 h 45 à 10 h
Vitalité, tous niveaux	Lundi	De 10 h 15 à 11 h 30
Vitalité, tous niveaux	Lundi	De 18 h 15 à 19 h 30
Étirements, tous niveaux	Lundi	De 19 h 45 à 21 h
Étirements, tous niveaux	Mardi	De 13 h à 14 h 15
Dynamique	Mardi	De 18 h 15 à 19 h 30
Étirements, tous niveaux	Mardi	De 19 h 45 à 21 h
Qi-Gong	Jeudi	De 10 h 45 à 12 h



Pour des raisons de sécurité, nous ne pouvons admettre les femmes enceintes.

Badminton

Date :	À compter du 7 mai (6 semaines)
Lieu :	École Le Tournesol – Trois terrains disponibles
Équipement :	Raquette et volants requis

Badminton récréatif libre avec rotation

Surveillant sur place

Coût :	25 \$
---------------	-------

Jour	Heure
Lundi	De 19 h 30 à 22 h



Location de terrain

Location d'une heure hebdomadaire pour une session de 6 semaines. Possibilité de jeux en simple ou en double, à la discrétion du participant. Surveillant sur place.

Coût :	35 \$
---------------	-------

Jour	Heure
Mardi	De 19 h à 20 h
Mardi	De 20 h à 21 h
Mercredi	De 19 h à 20 h
Mercredi	De 20 h à 21 h
Jeudi	De 19 h 45 à 20 h 45
Jeudi	De 20 h 45 à 21 h 45

Espagnol

Cours de conversation

Date :	À compter du 9 mai (6 semaines)
Lieu :	Centre culturel
Coût :	75 \$
Matériel :	Prévoir 25 \$ en sus pour l'achat d'un livre et d'un cahier d'exercices.

Niveau	Jour	Heure
Intermédiaire*	Mercredi	De 9 h 30 à 11 h 30

*Avoir déjà suivi un cours d'espagnol



Activités offertes par les associations et les organismes de Lorraine et de la région

Association féminine de Lorraine



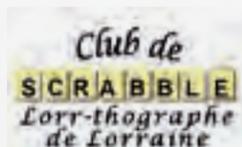
Endroit : Centre culturel

Information : www.associationfemininedelorraine.com

20 mars : Atelier Les soins de peau - Membres et amies
Dès 13 h – Membre et non-membre : 15 \$

10 avril : Journée des arts : spectacle, projection de film et lancement d'un livre – Dès 13 h
Membre : 8 \$, Non-membre : 15 \$

Club de scrabble Lorr-thographe



Scrabble Duplicate

Clientèle : 18 ans et plus

Jour et heure : Jeudi à 19 h 15

Lieu : Centre culturel

Coût : 4 \$/soirée, plus inscription à la Fédération
15 \$/an pour un nouveau membre

Inscription : Aucune inscription requise

Information : 450 621-8236, monique.benoit1@gmail.com

Les Chanteurs de Lorraine



Concert du printemps

La messe de la délivrance de Théodore Dubois et un florilège de chants sacrés, de musiques du monde, d'extraits d'opéras et d'airs d'ici.

Date : 7 et 8 juin à 20 h

Lieu : Centre culturel

Coût des billets : En prévente : 25 \$
À la porte : 30 \$

Pour devenir choriste, communiquez avec l'organisme.

Billets, inscription et information :

450 965-0721, chanteursdelorraine@gmail.com



Chevaliers de Colomb



Brunchez en famille pour une bonne cause !

Date : Les dimanches 8 avril et 13 mai de 9 h 30 à 12 h

Lieu : Église de la paroisse Saint-Luc (388, boul. Adolphe-Chapleau, Bois-des-Filion)

Coût : 6 \$/personne
Gratuit pour les enfants de 10 ans et moins

Information : Francis Pelletier, 450 621-0579,
francispelletier67@outlook.com

Ateliers d'art expression

Ressourcez-vous en participant à des ateliers gratuits pour tous les proches aidants d'aînés sur le territoire de la MRC de Thérèse-De Blainville. Réservez vite, les places sont limitées !

Date : 5 avril et 21 juin

Lieu : Maison du citoyen
(37, rue Turgeon, salle A, Sainte-Thérèse)

Information : Sylvie Desrochers, 450 430-5056, p. 228



Club Lorr«Aînés»



Activités

20 mars : Club de lecture, bibliothèque de Lorraine

23 mars : Boucar Diouf, Théâtre Lionel-Groulx

17 avril : Club de lecture, bibliothèque de Lorraine

28 avril : *Demain matin, Montréal m'attend*,
Théâtre Lionel-Groulx

Pour devenir membre :

Information : 450 621-4188, clublorraines.com,
[f /Clublorraines](https://www.facebook.com/Clublorraines)



Dîner de Noël 2017 du Club Lorr«Aînés»

RAPPID+Or

Inscription en cours pour les visites à domicile

RAPPID+OR

UN PROGRAMME QUI FAVORISE LE MAINTIEN À DOMICILE DES AÎNÉS DE LORRAINE



Issu d'un partenariat entre le Centre d'Action Bénévole Solange-Beauchamp, le CISSS Thérèse-De Blainville, la Régie intermunicipale de police Thérèse-De Blainville et le Service des incendies de Bois-des-Filion/Lorraine, RAPPID+OR est un programme de prévention ayant pour but de favoriser la promotion d'un milieu de vie sain et sécuritaire auprès des aînés. Pour être admissible, il faut être âgé de 65 ans et plus, demeurer seul ou en couple à domicile, résider à Lorraine et consentir à une visite.

Après inscription, un bénévole du Centre se rendra au domicile de la personne aînée, accompagné d'un policier et d'un pompier. Les lieux seront inspectés afin de s'assurer qu'ils sont sécuritaires. Des recommandations seront ensuite formulées et la trousse RAPPID+OR sera remise à la personne aînée.

Vous êtes intéressé? Communiquez avec Maggy Chauvette au 450 430-5056, poste 225, ou à maggy.chauvette@cabsb.org.

Carte Citoyen à vie pour les aînés

Saviez-vous que les aînés âgés de 65 ans et plus qui ont vécu au moins 10 ans consécutifs à Lorraine, au cours des 20 dernières années, peuvent demander une Carte Citoyen à vie? Depuis un peu plus d'un an, 418 aînés ont obtenu la leur. Quels sont les avantages à demander la vôtre? En étant détenteur d'une Carte Citoyen à vie, vous bénéficiez des mêmes tarifs que les résidents lors de l'inscription à nos activités, que vous restiez à Lorraine ou que vous déménagiez.

Vous répondez aux critères et aimeriez obtenir votre Carte Citoyen à vie? Remplissez le formulaire d'inscription, qui est disponible sur notre site Internet et à l'hôtel de ville.



SECTION
Services aux citoyens/Aînés/
Activités et services pour aînés

Coopérative de solidarité et d'entraide des Mille-Îles

La COOP SEMÎ fournit à ses membres aide et assistance, de façon à permettre à chacun de demeurer le plus longtemps possible dans son milieu de vie. En vous joignant à cette coopérative, vous obtiendrez les coordonnées des fournisseurs de service qui offrent des rabais et des avantages à ses membres.

Coût : 10 \$ de frais d'adhésion et cotisation annuelle de 15 \$

Information : Michel Lippé : 450 621-8134 ;
Lise Héту : 450 818-6300



Remise de chèques aux organismes par la Ville, février 2018 : Lyne Rémillard (conseillère municipale), Lise Héту (COOP SEMÎ) et Jean Comtois (maire)

Services du RTM

Passe-Atout pour les 65 ans et plus

Déplacez-vous à bas prix dans tout le Réseau de transport métropolitain grâce à la Passe-Atout, et ce, pour moins de 25 \$ par mois.

Information : 450 433-7873



Taxibus :

Transport pour les 65 ans et plus non admissibles au transport adapté

Le service de Taxibus, c'est 15 destinations (cliniques, caisse Desjardins, Centre culturel, hôtel de ville, bibliothèque, etc.) offertes au coût de 1 \$ pour l'aller et de 1 \$ pour le retour. Ce service est disponible du lundi au jeudi de 7 h à 23 h.

Pour bénéficier de ce service, vous devez avoir une Carte Citoyen valide et remplir le formulaire d'inscription accessible en ligne au www.ville.lorraine.qc.ca/services-aux-citoyens/aines/transport. Vous pourrez par la suite réserver un taxi auprès du RTM au 579 275-0301.

Information : 450 621-8550, poste 275, www.ville.lorraine.qc.ca

TAXIBUS - DESTINATIONS OFFERTES

Lundi et jeudi

Caisse populaire Desjardins, Bois-des-Filion

Centre culturel Laurent G. Belley, Lorraine

Centre de jour Chez soi, Rosemère

Centre de prélèvements – CISSS de Thérèse-De Blainville, Sainte-Thérèse

Centre d'hébergement Drapeau-Deschambault, Sainte-Thérèse

CISSS des Laurentides, point de service Thérèse-De Blainville, Sainte-Thérèse

Clinique médicale de Lorraine, Lorraine

Clinique médicale Fontainebleau, Blainville

Clinique médicale Sainte-Thérèse, Sainte-Thérèse

Domaine Garth, Lorraine

Hôtel de ville et bibliothèque, Lorraine

Parc Lorraine, Lorraine

Piscine municipale, Lorraine

Place Lorraine, Lorraine

Mardi et mercredi

Centre culturel Laurent G. Belley, Lorraine

Domaine Garth, Lorraine

Hôtel de ville et bibliothèque, Lorraine

Parc Lorraine

Piscine municipale, Lorraine

Place Rosemère, Rosemère (mardi seulement)

Pour connaître les adresses de ces lieux, visitez le www.ville.lorraine.qc.ca/services-aux-citoyens/aines/transport.