

SE MOBILISER POUR S'ENRACINER

Léry est une charmante municipalité méconnue située en Montérégie, tout près de Montréal, qui longe les rives du lac Saint-Louis sur plus de 7 kilomètres. Ses 2500 citoyens, dont 25 % ont 60 ans et plus, s'enorgueillissent de la beauté du lac et de ses magnifiques couchers de soleil malgré l'absence de commerces pour s'approvisionner, de résidences pour aînés et d'une salle communautaire. Ainsi, quand la maison devient trop grande et demande trop d'énergie pour l'entretenir, soit on cherche de l'aide, soit on se déracine à contrecœur.

Le défi, c'est de garder les aînés le plus longtemps possible chez eux, en préservant leur autonomie, en favorisant leur santé physique et mentale et en brisant l'isolement. C'est la mission que s'est donnée un petit comité qui a obtenu la reconnaissance MADA (Municipalité amie des aînés).

LE CORPS

Les groupes de discussion et le sondage ont permis d'établir les besoins des aînés. Grâce à des subventions et avec beaucoup d'imagination, le comité MADA a réussi à mettre sur pied des activités et des services qui leur sont destinés. On a distribué des invitations dans les boîtes aux lettres, annoncé nos événements dans les publications de la Ville et créé patiemment une banque d'adresses courriel pour communiquer avec les personnes prêtes à joindre le mouvement.

On a poursuivi sur notre élan et fait installer, grâce à une subvention du programme Nouveaux Horizons pour les aînés du gouvernement du Canada, des appareils exerciseurs dans un parc pour permettre d'améliorer la forme physique de tous. Aussi, pendant 12 semaines, deux groupes ont participé à la formation PIED (Programme intégré d'équilibre dynamique) qui vise à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes – un enjeu déterminant quand on avance en âge.



Mouvement, c'est le mot-clé! Nous avons créé un club de marche qui se donne rendez-vous une fois par semaine. Certains parcourent 1 km lentement, d'autres discutent sur 5 km au rythme qui leur convient. Cette régularité permet de rencontrer de nouvelles personnes et d'avoir hâte de les revoir le lundi suivant. Chaque semaine, les marcheurs

reçoivent un courriel qui précise le point de rencontre. On organise une réunion tous les trimestres pour faire le bilan et les ajustements nécessaires.



PHOTO: JEAN FIORAMORE

LÉRYVERAIN DÉCOUVRANT L'UN DES EXERCISEURS INSTALLÉS DANS UN PARC EN SEPTEMBRE 2024.

On a poursuivi sur notre élan et fait installer, grâce à une subvention du programme Nouveaux Horizons pour les aînés du gouvernement du Canada, des appareils exerciseurs dans un parc pour permettre d'améliorer la forme physique de tous. Aussi, pendant 12 semaines, deux groupes ont participé à la formation PIED (Programme intégré d'équilibre dynamique) qui vise à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes – un enjeu déterminant quand on avance en âge. Ajoutons que deux résidentes ont suivi une formation pour offrir des séances d'exercices du programme Viactive, qui a pour ambition d'intégrer et de maintenir la pratique d'activités physiques et d'améliorer sa santé psychologique dans le plaisir de bouger en groupe.



Par Sylvie Sauvé

Membre du comité MADA de Ville de Léry

L'ESPRIT

Et on n'allait pas s'arrêter en si bon chemin! Pour le plus grand plaisir de 50 à 80 citoyens, nous organisons des conférences mensuelles gratuites de janvier à mai depuis 2024. Nous avons reçu des conférenciers qui ont parlé d'alimentation, de mémoire, d'insomnie, d'activité physique, de fraudes, de désencombrement, de la douleur et d'apéros sans alcool.

Les gens arrivent de plus en plus tôt avant les conférences et ils quittent les lieux de plus en plus tard pour avoir le temps de se rencontrer et de discuter entre eux.



Nous accueillons les participants avec classe : on met des nappes et on offre des croissants, des fruits, du fromage et autres douceurs dans de la vraie vaisselle. Le succès est au rendez-vous. Les gens arrivent de plus en plus tôt avant les conférences et ils quittent les lieux de plus en plus tard pour avoir le temps de se rencontrer et de discuter entre eux. Nous pouvons dire avec fierté que nous avons atteint notre objectif : briser l'isolement.

LE CŒUR

Depuis plus d'un an et demi, les résidents vulnérables de Léry peuvent profiter de livraisons de repas à domicile à faibles coûts. Une belle équipe de bénévoles visite les bénéficiaires trois fois par semaine. Au fil du temps, les rencontres nourrissent les estomacs et les cœurs.

L'autre belle activité qui plaît tant aux petits qu'aux grands, c'est l'atelier de cuisine intergénérationnel à l'école du village. Les bénévoles aînés se réjouissent de la vitalité de la jeunesse et les enfants adorent l'expérience.

Toutes ces initiatives renforcent le tissu social, car les liens qu'on noue sont vitaux pour être heureux et s'enraciner dans notre milieu. Le comité MADA a d'autres projets en gestation pour nourrir ces liens. Une communauté qui prend soin de ses aînés prend soin de tout le monde.

Telle est notre devise.

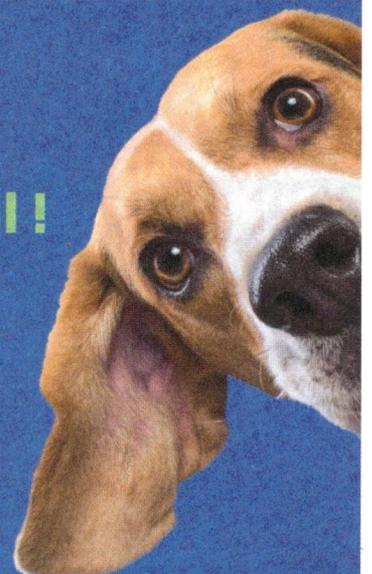
trupanion^{ca}

Assurance médicale pour toute la vie de votre animal.

Tranquillité d'esprit pour vous, meilleurs soins pour votre animal !

Ne laissez pas une facture vétérinaire vous stresser. Avec Trupanion, fondé au Canada et assurance #1 pour animaux au pays, vous bénéficiez d'une couverture à vie pour votre compagnon.

- ✓ Soins vétérinaires couverts sans limite
- ✓ Factures payées directement chez le vétérinaire
- ✓ Aucune surprise financière, juste du réconfort !



EXCLUSIF AUX MEMBRES AQRP :

Les frais d'activation de 35 \$ sont entièrement retirés !

Appelez le (833) 328-9899

Cliquez ici : trupan.in/AQRP
(Code promo : AQRP2125)

Les membres admissibles de l'AQRP recevront une réduction de 35 \$, applicable uniquement aux frais d'activation. Offre disponible uniquement au Canada pour les nouvelles adhésions. N°1 au Canada basé sur les résultats de l'enquête NAPHIA 2022 sur les primes brutes. Le logiciel Trupanion est requis à l'hôpital vétérinaire, avec un paiement direct approuvé par un vétérinaire. Visitez notre site Web (<https://www.trupanion.com/best-assurance-veterinaire>) pour vérifier si votre hôpital vétérinaire accepte le paiement direct. Trupanion est une marque déposée appartenant à Trupanion, Inc. Souscrite au Canada par Accellerant Compagnie d'Assurance du Canada, vendue et administrée par Canada Pet Health Insurance Services, Inc. dba Trupanion 309-1277 Lynn Valley Road, North Vancouver, BC V7J 1A7 Canada Pet Health Insurance Services, Inc. est une agence d'assurance de dommages enregistrée et un expert en sinistre au Québec #603927.