

Services aux aînés



Votre vie active : loisirs et vie communautaire

Votre Carte Citoyen : un passeport pour une foule d'activités

En plus de vous servir de carte de membre à la bibliothèque, la Carte Citoyen vous donne accès à une panoplie de services divertissants : piscine, patinage libre à l'aréna, inscription en ligne aux activités offertes par le Service des loisirs et de la culture et plus encore !

Gratuite et réservée aux citoyens de Lorraine, elle est émise sur présentation d'une preuve de résidence (permis de conduire ou compte de taxes). Vous pouvez l'obtenir dès maintenant en passant au comptoir du prêt de la bibliothèque ou au Service des loisirs et de la culture.

Vous changez d'adresse ou de numéro de téléphone ?

Avisez-nous afin que nous mettions votre dossier de membre à jour.

Envie de faire du bénévolat ?

Plusieurs des organismes lorrains font appel à des bénévoles dans le cadre de leurs activités. Pour donner du temps et rencontrer plein de gens, consultez le répertoire des organismes locaux à la page 10. Visitez le site www.jebenevole.ca pour trouver des offres de bénévolat dans les Laurentides. Vous pouvez également donner du temps lors d'événements municipaux en contactant le Service des loisirs et de la culture au **450 621-8550, poste 275**.

Le Club Lorr« Aînés »

Devenez membre du Club Lorr« Aînés », organisme qui brise l'isolement chez les « 50 ans ou mieux » par la promotion d'activités physiques, intellectuelles, sociales, culturelles et de loisir : conditionnement physique, scrabble, ateliers de création, sorties culturelles, billard, conférences, club de lecture... et plus encore !

Comme le Club est affilié au réseau FADOQ, qui représente les aînés du Québec auprès de toutes les instances intéressées par leurs droits et leurs besoins, les membres du Club Lorr« Aînés » bénéficient en plus des avantages liés à la carte de membre de la FADOQ et reçoivent le magazine *Virage* cinq fois par année.

Information : 450 621-4188, www.clublorraines.com

Service des loisirs et de la culture

Consultez le bulletin municipal *Reflét*, qui paraît six fois par année, pour connaître les cours et activités organisés par la municipalité. Vous avez des suggestions d'activités ?

Contactez-nous au 450 621-8550, poste 275.

Pour bouger en pleine nature

Parcs et espaces verts à Lorraine

Près de 3 000 000 d'arbres et 28 parcs sillonnent notre petite, mais belle ville de 6 km², couvrant 17 % du territoire, soit environ 260 000 mètres carrés. Avec sa limite de 30 km/h partout sur son territoire, ses allures champêtres et sa zone piétonnière tout le long du boulevard De Gaulle, Lorraine est agréable à parcourir à pied et à vélo.



Votre vie active : loisirs et vie communautaire

Pour bouger en pleine nature *(suite)*

Parc Lorraine

Plus grand des parcs de la municipalité, le parc Lorraine fourmille d'activités.

Vous y trouverez :

- Les modules d'exercice destinés aux aînés et comprenant six appareils, dont certains présentant plusieurs niveaux de difficulté ;
- Les terrains de pétanque éclairés en soirée ;
- Les terrains de tennis ;
- Les jeux d'eau multi-générationnels pour vous rafraîchir. Agréables à fréquenter en compagnie de vos petits-enfants ou pour ceux qui sont moins à l'aise en piscine.

Parc Albert-Clément

Vous y trouverez d'autres terrains de tennis ainsi que la piscine municipale, dont l'accès est gratuit pour les citoyens sur présentation d'une Carte Citoyen valide. Emmenez-y vos petits-enfants, qui auront plaisir à se rafraîchir dans la pataugeoire ou à profiter de la glissoire, selon leur âge. Sachez que des cartes « accompagnateur » sont disponibles si vos petits-enfants sont en visite.

Boisé de la forêt du Grand Coteau et Route verte

Véritable îlot de nature au cœur de la municipalité, le boisé offre des sentiers de marche été comme hiver.

À vélo ou à pied, profitez des sentiers de la Route verte, située au sud de la ville, aux abords de la rivière aux Chiens et de la rivière des Mille Îles. Admirez la faune et la flore de la passerelle et du belvédère.

Parc canin

Profitez de ce vaste espace clôturé situé au sud du boulevard De Gaulle pour permettre à pitou de se dégourdir les pattes. Ouvert toute l'année, sauf pendant la période de dégel (période de fermeture déterminée chaque année en fonction du climat).

Club de golf Lorraine

Lorraine a la chance d'avoir sur son territoire un club de golf semi-privé. Notez que l'équipement est fourni au besoin, mais qu'il est préférable d'avoir vos propres bâtons.

Adresse : 60, boulevard De Gaulle | Information : 450 621-1740

Une bibliothèque pensée pour vous

Résidents de Lorraine passionnés de lecture, abonnez-vous gratuitement à la bibliothèque.

La bibliothèque municipale de Lorraine met à la disposition des citoyens plus de 36 000 documents et offre une panoplie d'activités telles que conférences, soirées littéraires, expositions et plus.

Prêt d'ouvrages numériques

Adeptes des nouvelles technologies, profitez d'un service gratuit, n'importe où, n'importe quand, en quelques clics seulement ! Empruntez jusqu'à cinq ouvrages numériques à la fois à partir de [www.ville.lorraine.qc.ca/Serviceaux_citoyens/Bibliothèque/Prêt_pour_livres numériques](http://www.ville.lorraine.qc.ca/Serviceaux_citoyens/Bibliothèque/Prêt_pour_livres_numériques). Si vous avez besoin d'un coup de pouce, informez-vous auprès du personnel de la bibliothèque du fonctionnement de la plateforme prenumerique.ca.

Bibliothèque mobile : service de prêt à domicile pour les personnes à mobilité réduite

La bibliothèque vient à vous ! Lorsque vous bénéficiez de ce service, quelqu'un se déplace à votre résidence pour vous livrer les ouvrages que vous aurez sélectionnés en fonction de vos goûts.

Information : 450 621-1071

Ce service est soutenu par une équipe de bénévoles. Si vous souhaitez personnellement collaborer à cette offre de service aux aînés, contactez-nous au 450 621-8550, poste 262.



Vos déplacements facilités

CIT Laurentides – Transport adapté

Un service de transport en commun adapté de porte-à-porte est accessible aux personnes handicapées qui ont des limitations sur le plan de la mobilité les empêchant d'utiliser le transport en commun normal. Ces transports sont effectués en taxis, taxis adaptés ou autobus adaptés, selon les besoins de l'utilisateur et les ressources disponibles.

Territoire desservi

Zone nord : Saint-Jérôme

Zone centre : Blainville, Boisbriand, Bois-des-Filion, Lorraine, Mirabel, Rosemère, Sainte-Anne-des-Plaines et Sainte-Thérèse

Zone ouest : Deux-Montagnes, Oka, Pointe-Calumet, Sainte-Marthe-sur-le-Lac, Saint-Eustache et Saint-Joseph-du-Lac

Horaire de service

Du dimanche au jeudi : de 7 h à 23 h

Vendredi et samedi : de 7 h à 24 h

Pour vous inscrire au service de transport adapté, faites parvenir une demande d'admission à la CIT Laurentides.

Information : 450 433-4000, www.citl.qc.ca

Agence métropolitaine de transport : pour vos déplacements en train

Profitez du réseau de trains de banlieue pour voyager sans souci en semaine et la fin de semaine sur le territoire de la région métropolitaine de Montréal. Vous trouverez notamment très utile la ligne Saint-Jérôme, qui relie la gare de Saint-Jérôme à la station Lucien-L'Allier à Montréal, avec des arrêts à Rosemère, Sainte-Thérèse et Blainville.

Information : 514 287-8726, www.amt.qc.ca

Taxibus : transport pour les aînés

Système de transport en commun par taxi normal pour les aînés âgés de 65 ans et plus qui ne sont pas admissibles au transport adapté.

Horaire

Lundi et jeudi de 7 h à 23 h

Exemples de destinations offertes

- Caisse populaire Desjardins et place Lorraine
- Hôtel de ville, bibliothèque et Centre culturel
- Cliniques médicales Sainte-Thérèse, Fontainebleau et Lorraine
- CSSS Thérèse-De Blainville et son centre de prélèvements
- Centre de jour Chez soi et Centre d'hébergement Drapeau-Deschambault

Coût

Le tarif est de 1 \$ pour l'aller et de 1 \$ pour le retour, payable en argent comptant au chauffeur désigné.

Inscription

Remplissez le formulaire d'inscription disponible à l'hôtel de ville, à la bibliothèque et sur notre site Internet. Une preuve d'âge doit être fournie et il faut posséder une Carte Citoyen valide. La fiche d'inscription ainsi que les copies des preuves exigées doivent être remises à l'hôtel de ville à l'adresse suivante :

Taxibus Lorraine

33, boul. De Gaulle, Lorraine (Québec) J6Z 3W9

Réservation

Appelez la CIT Laurentides au 450 433-4000 en suivant le processus suivant :

- Réservez au plus tard avant 16 h, soit le jeudi qui précède le lundi choisi ou le mardi qui précède le jeudi choisi ;
- Donnez votre nom et prénom, tel qu'inscrits sur la fiche d'inscription ;
- Mentionnez que votre demande concerne le TAXIBUS de Lorraine (circuit 95) ;
- Précisez la destination choisie et l'heure à laquelle vous souhaitez un transport (de préférence en dehors des heures de pointe).

Information : 450 621-8550, poste 275

Vos déplacements facilités

Service rive-nord.covoitureage.ca

Vous pouvez également profiter du service de covoiturage en ligne offert par la MRC Thérèse-De Blainville, service qui complète le réseau de transport en commun sur le territoire. Que vous soyez propriétaire d'un véhicule ou simple covoitreur, voilà une façon économique et écologique de se déplacer.

Comment procéder ? Visitez le site Internet, inscrivez-vous, puis consultez les offres ou affichez votre demande de trajet. Notez que le coût du transport est à la discrétion des covoituteurs. Bonne route !

Information : 450 621-5546, www.rive-nord.covoitureage.ca

Politique Municipalité amie des aînés (MADA)

Lorraine a adopté sa première politique MADA et le plan d'action qui l'accompagne en juin 2014. Visitez le www.ville.lorraine.qc.ca pour la consulter en ligne ou procurez-vous en un exemplaire à la bibliothèque.



Parce que votre sécurité nous tient à cœur

Programme PAIR : pour votre sécurité et votre tranquillité d'esprit

Saviez-vous que, en tant qu'aîné, vous pouvez bénéficier d'un programme d'assistance individuelle offert par la Régie intermunicipale de police Thérèse-De Blainville ? Le programme PAIR établit un contact quotidien avec les aînés grâce à un service d'appels automatisés effectués tous les jours à une heure précis.

Si vous ne répondez toujours pas au téléphone après trois appels rapprochés du système, un agent de police se rendra à votre domicile pour vérifier si vous avez besoin d'assistance. En cas d'absence, vous n'avez qu'à aviser au préalable le Service de police.

Profitez de ce programme en communiquant avec la Régie de police au 450 435-2421.

Information : [www.riptb.qc.ca/Service aux citoyens/Programme PAIR](http://www.riptb.qc.ca/Service-aux-citoyens/Programme-PAIR)



Service d'appels automatisés

La Ville de Lorraine utilise un système d'appels automatisés afin de joindre rapidement et efficacement tous les citoyens ou les résidents d'un secteur en cas d'urgence. Exemple : avis d'ébullition de l'eau potable, fermeture d'aqueduc, etc.

Inscrivez-vous en nous faisant parvenir vos coordonnées :

- Nom
- Adresse
- Code postal
- Numéro de téléphone principal et secondaire s'il y a lieu
- Courriel

Par courriel à communication@ville.lorraine.qc.ca, en ligne à www.ville.lorraine.qc.ca/Services-aux-citoyens/Systeme-d-appels-automatises ou à l'hôtel de ville.

Renseignement : www.ville.lorraine.qc.ca

Parce que votre sécurité nous tient à cœur

Bottin des ressources

Organismes locaux

Association féminine de Lorraine

450 621-8477, g500plaza@videotron.ca

Cercle de Fermières de Lorraine

450 621-4285

Chevaliers de Colomb

450 621-0579, solangefrancis@bell.net

Club de bridge de Lorraine

450 621-8315

duprasnicole@hotmail.com

Club de scrabble Lorr-thographe

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

Coopérative de solidarité et d'entraide
des Mille-Îles

450 621-8134, michel.lippe@videotron.ca

Fondation Aide Lorraine

514 842-1021

g.lamontagne@addition2000.com

Les Chanteurs de Lorraine

450 965-0721

info@leschanteursdelorraine.ca

Club Lorr« Aînés »

450 621-4188 ou 450 965-2247,

boisclair.maurice@videotron.ca

Maison de la famille de Bois-des-Filion

450 965-0666

info@maisondelafamiliebfd.com

Autres ressources

Aînés Canada

www.aines.gc.ca

Appui Laurentides (proches aidants)

450 592-3007

Association québécoise de défense
des droits des personnes retraitées
et préretraitées (section Laval)

450 978-0807, www.aqdr.org

Café du bien pour les proches aidants

– Rencontres, échanges et conférence

438 394-8288, aidantsaides08@gmail.com

Centre d'Action Bénévole

Solange-Beauchamp

450 430-5056, info@cabsb.org

Centre d'entraide Thérèse-De Blainville

450 435-0199

COOP Bon ménage

450 979-2372

Fédération de l'âge d'or
du Québec (FADOQ)

514 252-3017, www.fadoq.ca

Formation SOS épuisés,
offerte gratuitement par le C.A.R.
et Info Aidants-Aînés

438 394-8288

Paroisse Saint-Luc (aide aux démunis,
comptoirs de vêtements)

450 621-5521, poste 233

Réseau Internet francophone
Vieillir en liberté

www.rifvel.org

Numéros de téléphone utiles

Urgence : 9-1-1

Appels non urgents

- Service de police
450 435-2421
- Service des incendies
450 621-3500, poste 2221

Hôtel de ville

450 621-8550

Bibliothèque

450 621-1071

Centre antipoison

1 800 463-5060

Soutien en santé

Clinique Médicale Lorraine

450 621-1444

CLSC de Thérèse-De Blainville

450 430-4553

CSSS Thérèse-De Blainville

450 430-4553

Hôpital Saint-Eustache

450 473-6811

Info-Santé : 8-1-1

Pharmacie Uniprix de Lorraine

450 621-2300

Ressources gouvernementales

Régime de pensions du Canada

Sécurité de la vieillesse

1 800 277-9915

Régie des rentes du Québec

1 800 463-5185

Assistance aux personnes en détresse

Ligne Aide Abus Aînés

(pour victimes de maltraitance)

1 888 489-ABUS (2287)

Ligne d'écoute

1 866 277-3553

Tel-Aînés

514 353-2463





Ville de LORRAINE

33, boulevard De Gaulle
Lorraine (Québec) J6Z 3W9
Tél. : 450 621-8550
www.ville.lorraine.qc.ca