

## **Activités récréatives à l'intention des personnes âgées**

Les études montrent que les personnes actives sur le plan social jouissent d'une meilleure santé et ont plus de chance de demeurer autonomes à un âge avancé. Les activités récréatives constituent une part importante d'un mode de vie actif. Individuelles ou collectives, le choix des activités est vaste, comme la marche, la lecture, les cours de conditionnement physique, les sports, les voyages, les jeux de cartes, les chorales ou les soupers-partage.

Certaines personnes âgées peuvent éprouver des difficultés à faire la transition entre une vie professionnelle bien remplie et le temps libre que leur procure la retraite. Certains regrettent aussi les contacts sociaux que procure l'environnement de travail. Les activités récréatives et le bénévolat sont de bonnes façons pour les gens de demeurer actifs et en contact avec leur collectivité.

Les administrations locales et les organismes à but non lucratif proposent des activités récréatives à l'échelon communautaire. Ces groupes pourraient accueillir favorablement des idées de programmes pour personnes âgées.

Les questions suivantes pourraient vous aider à découvrir les intérêts et les besoins d'une personne âgée en matière d'activités récréatives.

Qu'aimez-vous faire pour vous divertir?

Participez-vous à des activités sociales? Si ce n'est pas le cas, qu'est-ce qui vous en empêche?

Vous sentez-vous en sécurité lorsque vous allez à des activités sociales?

Vivez-vous seul(e)? Avez-vous des activités avec des amis?

Comment êtes-vous informé(e) de ce qui se passe dans votre collectivité?

Y a-t-il un centre pour personnes âgées près de chez vous? Participez-vous à des activités là-bas? Dans la négative, pourquoi pas?

Comment vous rendez-vous jusqu'aux lieux de vos activités récréatives? Le transport est-il un problème? Participeriez-vous davantage si vous pouviez vous déplacer plus facilement?

Exercez-vous des activités à titre bénévole? Aimeriez-vous faire du bénévolat?

Quel est votre degré d'activité physique? Aimeriez-vous être en faire davantage dans ce domaine? Quel genre d'activité physique aimez-vous pratiquer?

## **Division du développement communautaire et des loisirs de la Ville de Winnipeg**

- La ville de Winnipeg gère des installations récréatives comme des centres de loisirs, des piscines intérieures et extérieures, des arénas et des parcs. Des programmes y sont proposés.
- Le **Guide Loisirs** énumère les programmes offerts dans toute la ville. Il est diffusé à grande échelle trois fois par an. On peut également y accéder en ligne sur le site [www.winnipeg.ca](http://www.winnipeg.ca).  
Pour les programmes à l'intention des personnes âgées, consultez la section consacrée aux adultes et aux activités aquatiques, ainsi que celle relative aux activités pour personnes âgées.
- Des subventions peuvent être offertes pour certains programmes, en fonction du revenu.
- La ville de Winnipeg s'est par ailleurs associée avec des organismes communautaires pour proposer des programmes à de nombreux endroits dans toute la collectivité.
- Les clubs communautaires locaux, gérés par des conseils d'administration élus, offrent une variété de programmes pour personnes de tous âges.

**Contact :**     **Ville de Winnipeg**  
                  **Services communautaires**  
                  **Téléphone : 986-7760**  
                  **[www.Winnipeg.ca/cms/recreation](http://www.Winnipeg.ca/cms/recreation)**

## Services de loisirs de la ville de Winnipeg Carte Accès-Modes de vie sains

**Programme : La carte donne accès à de nombreuses activités récréatives dans les installations de la ville de Winnipeg**



La carte Accès-Modes de vie sains

- peut être chargée avec n'importe quel laissez-passer
- est remboursable, mais PAS transférable
- peut être rechargée en personne dans l'une des installations ou en composant le 986-5663 (aux heures d'ouverture habituelles)
- est permanente – même si elle n'est pas rechargée immédiatement, elle peut servir pour des achats futurs de laissez-passer
- peut être lue numériquement à chaque visite par le personnel à la réception

**Laissez-passer Accès aux installations (Facility Pass)** – accès à toute installation pendant les heures d'ouverture au public (laissez-passer de 10, 20 ou 30 visites ou pour 3 mois pour les enfants, les jeunes, les adultes, les personnes âgées ou les familles)

- Laissez-passer pour un certain nombre de visites – La personne titulaire de la carte doit être présente; la carte peut servir pour l'admission d'invités.
- Laissez-passer familial mensuel– Chaque membre de la famille aura sa propre carte d'accès qui doit être lue à chaque visite.
- Laissez-passer familial pour un certain nombre de visites – Les membres de la famille peuvent choisir d'avoir leur propre carte d'accès; toutefois, seule une carte pour l'ensemble de la famille doit être lue à chaque visite.

**Laissez-passer Vie active (Active Living Pass)** – admission aux cours de conditionnement physique (sans inscription régulière) et accès aux installations pendant les heures d'ouverture au public (laissez-passer de 5, 10, 20 ou 30 visites ou pour 3 mois)

**Billets Aquaforme pour les personnes âgées** – admission aux seuls programmes d'aquaforme à l'intention des personnes âgées

**Contact : Rendez-vous à n'importe quelle installation récréative ou aquatique**

**Téléphone : 986-5663** pour obtenir d'autres renseignements.

## Centres communautaires de Winnipeg

Les centres communautaires sont répartis dans toute la ville de Winnipeg. Ils proposent une variété de programmes de jour et du soir. Ils peuvent aussi avoir de l'espace à la disposition de groupes communautaires pour la tenue des programmes et activités de ces derniers.

Le Conseil général des centres communautaires de Winnipeg est l'organisme d'encadrement de ces centres. Communiquez avec le Conseil pour vous renseigner sur l'emplacement des clubs communautaires locaux ou entrez directement en contact avec le club en question.

Contact : **Conseil général des centres communautaires de Winnipeg**  
**265, rue Osborne S.**  
**Winnipeg MB R3L 1Z7**  
**Téléphone : 475-5008**  
[www.gcwcc.mb.ca](http://www.gcwcc.mb.ca)

Le tableau ci-dessous énumère les centres communautaires de Winnipeg, avec leur emplacement et leurs coordonnées.

CENTRE COMMUNAUTAIRE	ADRESSE	NUMÉRO DE TÉL.	SITE WEB
Archwood	565, rue Guilbault 35, boulevard Lakewood	233-3911	
Assiniboia West local de Morgan	861, boulevard Buchanan 305 Morgan Crescent	837-2820 837-6695	<a href="http://www.awra.ca/">http://www.awra.ca/</a>
Bord-Aire	471, rue Hampton	888-7050	
Bourkevale	100 Ferry Road	888-1599	<a href="http://www.bourkevale.com/">http://www.bourkevale.com/</a>
Bronx Park	131 Chelsea Place	667-5731	
Burton Cummings	960, rue Arlington, à l'intersection avec l'avenue McDermot	783-5330	<a href="http://www.bccc.winterpeg.net/">http://www.bccc.winterpeg.net/</a>
Central	200, rue Isabel, porte n° 5	775-5095	
Chalmers	480, avenue Chalmers	668-1110	
ChAMPLAIN	282, avenue Niverville	237-7719	
Crescentwood	1170, avenue Corydon	452-9844	

<b>Dakota</b>	1188, rue Dakota	254-1010	<a href="http://www.dakotacc.com/">http://www.dakotacc.com/</a>
<b>Deer Lodge</b>	323, avenue Bruce	888-2049	
<b>Earl Grey</b>	360, rue Cockburn N.	452-2074	
<b>East Elmwood</b>	927, avenue Beach	667-2777	
<b>East End</b>	517, avenue Pandora E.	222-8013	
<b>Fort Garry</b>	880, rue Oakenwald	475-1725	
<b>Garden City</b>	725, avenue Kingsbury	940-6111	
<b>Gateway</b>	1717 Gateway Road	982-1234	<a href="http://www.gatewayrec.com/">http://www.gatewayrec.com/</a>
<b>Glenwood</b>	27, rue Overton	233-6698	<a href="http://www.glenwood-cc.com/">http://www.glenwood-cc.com/</a>
<b>Greendell Park</b>	75, avenue Woodlawn	257-6883	<a href="http://www.mts.net/~greendell">http://www.mts.net/~greendell</a>
<b>Heritage Victoria</b>	950 Sturgeon Road	837-9653	
<b>Kirkfield - Westwood local de McBey</b>	165, avenue Sansome 3160, avenue McBey	832-0038 889-8360	
<b>Lord Roberts</b>	725, avenue Kylemore	452-9744	
<b>Linden Woods</b>	414 Lindenwood Drive W.	487-2435	
<b>Luxton</b>	210, rue St. Cross	582-8249	
<b>Maples local de James Nisbet local d'Elwick</b>	434 Adsum Drive 70 Doubleday Drive 40 Maberley Road	953-1190	
<b>Melrose Park</b>	480, avenue Kimberly	669-0518	
<b>Morse Place</b>	700, avenue Munroe	663-7430	
<b>Norberry- Glenlee local de Glenlee</b>	26, avenue Molgat 176, avenue Worthington	257-0874 256-6654	<a href="http://www.norberry-glenlee.ca/">http://www.norberry-glenlee.ca/</a>
<b>Norquay</b>	65, rue Granville	943-6897	
<b>North Kildonan</b>	1144, avenue Kingsford	663-5028	<a href="http://www.nkcc.ca/">http://www.nkcc.ca/</a>
<b>Northwood</b>	1415, avenue Burrows	582-7555	
<b>Norwood</b>	87, rue Walmer	986-7056	

<b>Notre-Dame</b>	271, avenue de la Cathédrale	237-8393	
<b>Oxford Heights</b>	359, avenue Dowling E.	222-2419	
<b>Park City West</b>	115 Sanford Fleming Road	222-1411	
<b>Ralph Brown</b>	460, rue Andrews	586-3149	
<b>Red River</b>	293 Murray Road	339-5345	
<b>Richmond Kings</b>  <b>local de Ryerson</b>	666, avenue Silverstone  Dalhousie Drive et avenue Ryerson	269-1908 ou 269-4446 269-1570	
<b>River Heights</b>	1370, avenue Grosvenor	488-7000	
<b>River Osborne</b>	101 Pembina Highway	452-8822	
<b>Riverview</b>	90, avenue Ashland	452-9944	<a href="http://www.riverviewcc.ca/">http://www.riverviewcc.ca/</a>
<b>Robert A. Steen Memorial</b>	980, avenue Palmerston	783-5616	
<b>Roblin Park</b>	640 Pepperloaf Crescent	837-9288	<a href="http://www.roblinpark.mb.ca/">http://www.roblinpark.mb.ca/</a>
<b>Saint-Norbert</b>	3450 Pembina Highway	269-4120	
<b>Silver Heights</b>	2080, avenue Ness	832-0116	<a href="http://www.silverheightscommunityclub.ca/">http://www.silverheightscommunityclub.ca/</a>
<b>Sinclair Park</b>	490, rue Sinclair	586-8275	
<b>Sir John Franklin</b>	1 Sir John Franklin Road	489-9537	<a href="http://www.sjf.ca/">http://www.sjf.ca/</a>
<b>Southdale</b>	254, boulevard Lakewood	257-6171	<a href="http://www.southdale.mb.ca/">http://www.southdale.mb.ca/</a>
<b>South Transcona</b>	124, avenue Borden	986-7976	
<b>Sturgeon Creek</b>	210, rue Rita	832-5991	
<b>Tuxedo</b>	368, boulevard Southport	888-8224	
<b>Tyndall Park</b> <b>local de</b> <b>Garden Grove</b>	2255, rue King Edward 2370, avenue Burrows	632-4916 633-2627	<a href="http://www.tyndallparkcc.mb.ca">www.tyndallparkcc.mb.ca</a>
<b>Valley Gardens</b>	218 Antrim Road	668-6927	<a href="http://www.vgcc.mb.ca/">http://www.vgcc.mb.ca/</a>

<b>Valour local de Clifton local d'Orioles</b>	715, rue Telfer N. 1315, rue Strathcona 444, rue Burnell	775-3869 783-7340 783-6941	
<b>Varsity View</b>	315 Laxdal Road (complexe sportif situé au 42 avenue Ridgewood)	889-1404	<a href="http://www.varsityview.mb.ca/">http://www.varsityview.mb.ca/</a>
<b>Victoria</b>	80, rue Derek	453-2387	
<b>Vince Leah</b>	1295, rue Salter	338-0046	<a href="http://www.vinceleahrec.com/">http://www.vinceleahrec.com/</a>
<b>Waverley Heights</b>	1885 Chancellor Drive	261-7684 269-7000	<a href="mailto:WHCC1@mts.net">courriel : WHCC1@mts.net</a>
<b>Westdale</b>	550, boulevard Dale	895-0317	
<b>local de Pembina Trail</b>	6363, avenue Rannock	895-7819	<a href="http://www.westdale.mb.ca/">http://www.westdale.mb.ca/</a>
<b>West Kildonan Memorial</b>	346, avenue Perth	334-1679	<a href="http://www.wkmcc.ca/">http://www.wkmcc.ca/</a>
<b>Weston Memorial</b>	1625, avenue Logan	783-3698	
<b>Westridge local de Whyteridge</b>	3 Marshall Crescent 170 Fleetwood Road	453-2025	<a href="http://www.wr-cc.ca/">http://www.wr-cc.ca/</a>
<b>Wildwood</b>	271 North Drive	453-8396	
<b>Winakwa</b>	980 Winakwa Road	253-4418	<a href="http://www.winakwacc.ca/">http://www.winakwacc.ca/</a>
<b>Windsor</b>	99 Springside Dive	233-0648	<a href="http://www.windsorcc.ca/">http://www.windsorcc.ca/</a>
<b>Woodhaven Park</b>	200, boulevard Glendale	832-3842	

## Services récréatifs des administrations locales dans les régions rurales

- Les administrations locales exécutent et coordonnent les programmes récréatifs à l'échelon communautaire.
- Les plus grands centres ont des services des loisirs qui coordonnent les programmes.
- Les villages et municipalités rurales de plus petite taille s'associent souvent pour recruter des directeurs ou directrices des loisirs chargés de coordonner les programmes récréatifs pour l'ensemble de la collectivité.
- Un grand nombre de collectivités des Premières nations et de celles relevant des Affaires du Nord ont également en poste des directeurs ou directrices des loisirs.
- Les tableaux suivants montrent l'emplacement des bureaux de loisirs de toute la province

### Bureaux de loisirs municipaux

<b>Altona</b>	Altona Area Recreation District	324-9005
<b>Arborg</b>	Arborg Bifrost Parks & Recreation	376-5576
<b>Beauséjour</b>	Brokenhead River Recreation Commission	268-7567
<b>Birtle</b>	Valley Recreation District	842-3460
<b>Boissevain</b>	Boissevain-Morton Recreation District	534-6472
<b>Brandon</b>	City of Brandon Community Services <a href="http://www.brandon.ca/">http://www.brandon.ca/</a>	729-2276
<b>Carberry</b>	Carberry Plains Community Centre & Recreation Board	834-6612
<b>Carman</b>	Carman/Dufferin Recreation Commission	745-2684
<b>Churchill</b>	Churchill Recreation Department	675-2491
<b>Dauphin</b>	Dauphin Joint Recreation Commission	622-3105
<b>East St. Paul</b>	East St. Paul Community Club	654-9496
<b>Emerson</b>	Red River Recreation District	373-2026
<b>Eriksdale</b>	Lakeshore Recreation Commission	739-2101
<b>Flin Flon</b>	Ville de Flin Flon	681-7502
<b>Gillam</b>	Gillam Recreation Office	652-5488
<b>Gimli</b>	Gimli Recreation Authority	642-6670

<b>Gilbert Plains</b>	Gilbert Plains Recreation Commission	548-2063
<b>Gladstone MacGregor</b>	Inter-ridge Recreation District	385-2071 685-2616
<b>Glenboro</b>	Spruce Lakes Recreation District	827-2575
<b>Grandview</b>	Grandview & District Recreation Commission	546-5260
<b>Hamiota</b>	Midwest Recreation District	764-3050 poste 106
<b>Hartney</b>	Fern Valley Recreation District	858-2396
<b>Killarney</b>	Killarney & Area Recreation	523-8920
<b>Lac-du-Bonnet Pinawa</b>	Winnipeg River Recreation District	345-8816 753-2639
<b>Leaf Rapids</b>	Leaf Rapids Recreation Office	473-2436
<b>Lynn Lake</b>	Lynn Lake Recreation Office	356-2418
<b>Manitou</b>	Pembina Wellness Complex Inc.	242-3147
<b>McCreary</b>	McCreary Recreation commission	835-2673
<b>Morden</b>	Town of Morden Community Services	822-5431
<b>Morris</b>	Morris Area Recreation District	746-2606
<b>Neepawa</b>	Town of Neepawa Leisure Services	476-7614
<b>Niverville</b>	Niverville Recreation Commission	388-4600
<b>Oak Bank</b>	Springfield Recreation Commission	444-4119
<b>Pilot Mound</b>	Louise/Roblin Recreation District	825-2080
<b>Portage-la-Prairie</b>	City of Portage Community Development	239-8323
<b>Powerview</b>	Pineview Recreation Association	367-9142
<b>Reston</b>	Pipestone-Albert Recreation District	877-3766
<b>Rivers</b>	Daly-Saskatchewan Recreation District	328-7825
<b>Riverton</b>	Riverton Bifrost Parks & Recreation Commission	378-5644
<b>Roblin</b>	Roblin-Shell River--Hillsburg Recreation Commission	937-8251
<b>Rorketon</b>	Lawrence Recreation Commission	732-2252
<b>Rosburn</b>	Rosburn Recreation District	859-2627
<b>Russell</b>	Russell & District Recreation Commission	773-2253
<b>Selkirk</b>	City of Selkirk Community Services Dept	785-4952
<b>Shilo</b>	Base des Forces canadiennes	765-3000
<b>Snow Lake</b>	Snow Lake Recreation Office	358-2144
<b>Somerset</b>	Lorne Recreation District	744-2360
<b>Souris</b>	Souris Valley Recreation Commission	483-5214

<b>Starbuck</b>	White Plain Recreation District	735-2444
<b>Steinbach</b>	City of Steinbach Parks & Recreation	346-6216
<b>Stonewall</b>	Town of Stonewall Recreation Office	467-7979
<b>Saint-Laurent</b>	St. Laurent & District Recreation Commission	646-4090
<b>Saint-Pierre-Jolys</b>	Rat River Recreation District	433-3839
<b>Sainte-Rose</b>	Ste. Rose Recreation Commission	447-2154
<b>Swan River</b>	Swan Valley Recreation District	734-3847
<b>Teulon</b>	Town of Teulon Community Resource Officer	886-2314
<b>The Pas</b>	Kelsey Recreation Commission	627-1131
<b>Thompson</b>	City of Thompson Recreation, Parks & Culture	677-7955
<b>Treherne Holland</b>	Tiger Hills Recreation District	723-2011 526-2423
<b>Virden</b>	Prairie West Recreation District	748-2542
<b>Virden</b>	Ville de Virden	748-2440
<b>Wawanesa</b>	Souris River Recreation Commission	741-0421
<b>West St. Paul</b>	St. Andrews West St. Paul Recreation Authority	338-0306
<b>Winkler</b>	City of Winkler Parks & Recreation	325-8333
<b>Winnipeg Beach</b>	Winnipeg Beach Recreation Office	389- 5126

## Bureaux de loisirs des Premières nations

<b>Première nation de Barren Lands</b> Brochet Téléphone : 323-2300	<b>Nation ojibway de Brokenhead</b> Scanterbury Téléphone : 766-2740	<b>Première nation des Sioux Birdtail</b> Beulah Téléphone : 568-4540
<b>Première nation des Cris Bunibonibee</b> Oxford house Téléphone : 538-2446	<b>Nation crie Chemawawin</b> Easterville Téléphone : 329-2629	<b>Première nation de Cross Lake</b> Téléphone : 676-2318
<b>Première nation de Dakota Plains</b> Portage-la-Prairie Téléphone : 252-2429	<b>Première nation de Dakota Tipi</b> Téléphone : 857-4381	<b>Première nation de Dauphin River</b> Gypsumville Téléphone : 658-5810
<b>Première nation Ebb and Flow</b> Téléphone : 448-2134	<b>Première nation de Fox Lake</b> Gillam Téléphone : 486-2463	<b>Première nation de Fisher River</b> Koostatak Téléphone : 645-2745
<b>Première nation de Garden Hill</b> Téléphone : 456-2085	<b>Première nation de God's Lake</b> Téléphone : 335-2130	<b>Première nation de Grand Rapids</b> Téléphone : 639-2219
<b>Première nation de Keesee</b> Elphinstone Téléphone : 625-2004	<b>Première nation du lac Manitoba</b> Vogar Téléphone : 768-2317	<b>Première nation du lac St-Martin</b> Fairford Téléphone : 659-5855
<b>Première nation de Little Black River</b> O'Hanley Téléphone : 367-2885	<b>Première nation de Little Saskatchewan</b> St. Martin Téléphone : 659-4403	<b>Première nation de Long Plain</b> Portage-la-Prairie Téléphone : 252-3066
<b>Première nation des Cris de Manto Sipi</b> God's River Téléphone : 366-2011	<b>Première nation Marcel Colomb</b> Lynn Lake Téléphone : 356-2439	<b>Première nation Mathias Colomb</b> Pukatawagan Téléphone : 553-2089
<b>Première nation des Cris de Mosakahiken</b> Moose Lake Téléphone : 678-2113	<b>Première nation des Cris de Nisichawayasihk</b> Nelson House Téléphone : 484-2061	<b>Première nation de Northlands</b> Lac Brochet Téléphone : 337-2901
<b>Première nation des Cris de Norway House</b> Téléphone : 359-6930	<b>Opaskwayak</b> Téléphone : 627-7070	<b>Nation crie O-Pipon-Na-Piwin</b> South Indian Lake Téléphone : 374-2271
<b>Première nation d'Oxford House</b> Téléphone : 538-2446	<b>Peguis Leisure &amp; Recreation Services</b> Téléphone : 645-4914	<b>Première nation Pinaymootang</b> Fairford Téléphone : 659-4546 ou 659-5877
<b>Première nation de la rivière Poplar</b> Negganin Téléphone : 244-2603	<b>Première nation de Red Sucker Lake</b> Téléphone : 469-5042	<b>Première nation Sagkeeng</b> Fort Alexander Téléphone : 367-2383
<b>Première nation de Sandy Bay</b> Marius Téléphone : 843-2603	<b>Première nation des Dakotas de Sioux Valley</b> Griswold Téléphone : 855-2690	<b>Première nation Sayisi Dene</b> Tadoule Lake Téléphone : 648-2169
<b>Première nation de Swan Lake</b> Téléphone : 836-2101	<b>Première nation de St. Theresa Point</b> Téléphone : 462-2016	<b>Première nation des Cris de Tataskweyak</b> Split Lake Téléphone : 342-2045
<b>Première nation de War Lake</b> Ilford Téléphone : 288-4315	<b>Première nation Wasagamack</b> Téléphone : 457-2337	<b>Première nation de York Factory</b> York Landing Téléphone : 341-2180

**Bureaux de loisirs des conseils communautaires relevant des  
Affaires du Nord**

<b>Barrows</b> Téléphone : 545-6229	<b>Berens River</b> Téléphone : 382-2798
<b>Brochet</b> Téléphone : 323-2114	<b>Camperville</b> Téléphone : 524-2212
<b>Cormorant</b> Téléphone : 357-2179	<b>Cranberry Portage Community Club</b> Téléphone : 472-3384
<b>Crane River Community Council</b> Téléphone : Crane River - 732-2268 Spence Lake - 732-2583	<b>Cross Lake</b> Téléphone : 676-2465
<b>Duck Bay</b> Téléphone : 524-3074	<b>Easterville</b> Téléphone : 329-2080
<b>God's Lake Narrows</b> Téléphone : 335-2680	<b>Granville Lake Community Council</b> Leaf Rapids Téléphone : 473-8871
<b>Herb Lake Landing Community Council</b> Snow Lake Téléphone : 358-2341	<b>Iford Community Council</b> Téléphone : 288-4394
<b>Island Lake</b> Téléphone : 456-2470	<b>Meadow Portage</b> Téléphone : 732-2240
<b>Moose Lake</b> Téléphone : 678-2161	<b>Nelson House</b> Téléphone : 484-2023
<b>Norway House</b> Téléphone : 359-6719	<b>Pikwitonei</b> Téléphone : 458-2420
<b>Red Sucker Lake</b> Téléphone : 469-5798	<b>Sheridon</b> Téléphone : 468-2003
<b>Thicket Portage</b> Téléphone : 286-3296	<b>Wabowden</b> Téléphone : 689-2622
<b>Waterhen</b> Téléphone : 628-3358	

## Services de bibliothèques publiques

Les bibliothèques publiques donnent accès à des livres, des magazines et d'autres ouvrages imprimés et vidéo. Elles sont situées un peu partout dans la province.

### Bibliothèques publiques de la ville de Winnipeg

**Charleswood**

5014, boulevard  
Roblin  
986-3069

**Cornish**

20 West Gate  
986-4679

**Fort Garry**

1360 Pembina  
Highway  
986-4910

**Henderson**

1-1050 Henderson  
Highway  
986-4314

**Louis-Riel**

1168, rue Dakota  
986-4568

**Millennium**

251, rue Donald  
986-6450

**Munroe**

489, rue London  
986-3736

**Osborne**

625, rue Osborne  
986-4775

**Pembina Trail**

2724 Pembina Highway  
986-4370

**River Heights**

1520, avenue Corydon  
986-4934

**Sir William Stephenson**

765, rue Keewatin  
986-7070

**Saint-Boniface**

131 boul. Provencher, bureau  
100  
986-4331

**St. James-Assiniboia**

1910, avenue Portage  
986-5583

**Transcona**

111, avenue Victoria O.  
986-3950

**St. John's**

500, rue Salter  
986-4689

**Saint-Vital**

6, avenue Fermor  
986-5625

**West End**

823, avenue Ellice  
986-4677

**West Kildonan**

365, avenue Jefferson  
986-4384

**Westwood**

66, avenue Allard  
986-4744

**Parc Windsor**

955 Cottonwood Road  
986-4945

**Contact :** Bibliothèques publiques de Winnipeg  
Téléphone : 986-6489  
<http://www.winnipeg.ca/library>

## Bibliothèques publiques dans les régions rurales

Ville	Téléphone	Ville	Téléphone	Ville	Téléphone
Altona	324-1503	Hamiota	764-2680	Reston	877-3673
Arborg	376-5388	Hartney	858-2102	Rivers	328-7613
Ashern	768-2048	Headingley	889-5410	Riverton	378-2988
Baldur	535-2314	Holland	526-2011	Roblin	937-2443
Beauséjour	268-7570	Île-des-Chênes	878-2147	Rosburn	859-2687
Benito	539-2446	Killarney	523-4949	Russell	773-3127
Binscarth	532-2447	La Broquerie	424-9533	Saint-Jean-Baptiste	758-3137
Birch River	236-4419	Lac-du-Bonnet	345-2653	Sainte-Agathe	882-2275
Birtle	842-3418	Langruth	445-2030	Selkirk	482-3522
Boissevain	534-6478	Leaf Rapids	473-2742	Shoal Lake	759-2242
Bowsman	238-4615	Lorette	878-9488	Snow Lake	358-2322
Brandon	729-3917	Lundar	762-5367	Somerset	744-2170
Brandon	727-6648	Lynn Lake	356-8222	Souris	483-2757
Carberry	834-3043	MacGregor	685-2796	Saint-Adolphe	883-2182
Carman	745-3504	Manitou	242-3134	Saint-Claude	379-2524
Cartwright	529-2261	McAuley	722-2221	Saint-Georges	367-8443
Churchill	675-2731	McCreary	835-2629	Saint-Malo	347-5606
Dauphin	638-6410	Melita	522-3923	Saint-Pierre-Jolys	433-7729
Deloraine	747-2415	Minitonas	525-3002	Sainte-Anne	422-9958
Elkhorn	845-2292	Minnedosa	867-2585	Sainte-Rose-du-Lac	447-2527
Emerson	373-2002	Morden	822-4092	Steinbach	326-6841
Erickson	636-2325	Morris	746-2136	Stonewall	467-5767
Eriksdale	739-2668	Napinka	665-2299	Strathclair	365-2539
Flin Flon	687-3397	Neepawa	476-5648	Swan River	734-3880
Foxwarren	847-2158	Notre-Dame-de-Lourdes	248-2386	Teulon	886-3648
Gilbert Plains	548-2733	Ochre River	733-2293	The Pas	623-2023
Gillam	652-2617	Pierson	634-2215	Thompson	677-3717
Gimli	642-7912	Pilot Mound	825-2035	Waskada	673-2412
Gladstone	385-2641	Pinawa	753-2496	Winkler	325-5864
Glenboro	827-2874	Portage-la-Prairie	857-4271	Winkler	325-7174
Grand Marais	754-4007	Rapid City	826-2732	Winnipegosis	656-4876
Grandview	546-5257				

### Biblioposte (prêt par courrier)

**Programme :** Les Manitobaines et Manitobains qui n'ont pas accès à un service de bibliothèque local peuvent emprunter des livres en faisant leur demande en ligne ou par téléphone.  
Ligne sans frais des Services de bibliothèques publiques (y compris pour la Biblioposte) : 1 800 252-9998

## Conseils artistiques communautaires en région rurale

Les conseils artistiques communautaires en région rurale sont des organismes d'encadrement composés de groupes communautaires voués aux arts et à la culture ou de membres intéressés de la collectivité. Ils administrent un vaste éventail de programmes artistiques et culturels. Certains ont des installations artistiques permanentes.

Le tableau suivant énumère les collectivités où de tels conseils sont en place, avec leur numéro de téléphone.

Collectivité	Nom du conseil artistique	N° de téléphone
Carberry	Carberry Plains Arts Council	834-3314
Carman	Golden Prairie Arts Council Inc.	745-6568
Dauphin	Dauphin and District Allied Arts Council Inc.	638-6231
Flin Flon	Flin Flon Arts Council Inc.	687-5974
Hamiota	Mid-West Arts Council	764-2400
Holland	Tiger Hills Arts Association Inc.	526-2063
Leaf Rapids	Société des Arts of Leaf Rapids Inc.	473-8682
Melita	Prairie Vision Arts Council	522-3923
Morden	Pembina Hills Arts Council Inc.	822-6026
Neepawa	Viscount Cultural Council	476-3232
Portage-la-Prairie	Portage and District Arts Council	239-6029
Snow Lake	Aurora Borealis Council	358-2520
Steinbach	Steinbach Arts Council	346-1077
Stonewall	Prairie Oak Regional Arts Council Inc.	
Teulon	Green Acres Art Centre	886-3192
The Pas	The Pas Arts Council Inc.	623-7035
Virden	Virden Community Arts Council	748-3014
Wasagaming MB	Wasagaming Community Arts Inc.	848-2993

## **Centres polyvalents pour personnes âgées**

**Programme :** Programmes accessibles et abordables pour personnes âgées dans 20 centres répartis dans toute la province

Ces programmes

- soutiennent les personnes âgées individuellement ou en groupes
- préservent et améliorent la santé et la qualité de vie
- soutiennent l'autonomie individuelle
- encouragent la contribution à la vie communautaire et soutiennent le perfectionnement en leadership

Les centres pour personnes âgées :

- sont dirigés par un conseil d'administration communautaire
- répondent aux besoins divers des personnes âgées
- emploient des professionnels
- fournissent des services d'éducation
- mettent au point pour leurs programmes des démarches novatrices
- sont une ressource communautaire pour obtenir de l'information sur le vieillissement

Les centres pour personnes âgées proposent notamment des programmes dans les domaines suivants :

- exercice physique
- promotion de la santé
- groupes de soutien
- sujets pédagogiques

**Coûts :** Varient selon le programme

**Contact :** Voir le tableau au début du présent manuel pour trouver un centre facile d'accès.

## **Centres locaux d'accueil pour les personnes âgées et clubs de personnes âgées**

On trouve des installations récréatives d'accueil dans un grand nombre de collectivités et de quartiers un peu partout dans la province. Les conseils de ressources pour personnes âgées peuvent aider ces derniers à trouver un centre approprié. Voir le tableau au début du présent manuel.

## Jeux pour 55 ans et plus de la Manitoba Society of Seniors

**Programme :** Jeux régionaux et provinciaux pour personnes âgées de 55 ans ou plus

Une collectivité différente accueille chaque année en juin les jeux provinciaux pendant trois jours.

Cet événement de trois jours à caractère provincial comprend une cérémonie d'ouverture, un spectacle de variétés et un banquet.

**Admissibilité :** Les participants doivent être âgés de 55 ou plus

**Demande :** Il y a deux genres d'événements

- **Ouvert** – n'importe qui peut s'inscrire en remplissant le formulaire prévu à cet effet et en l'envoyant accompagné du paiement prévu.
- **Éliminatoires régionales** – se tiennent en avril et en mai dans les régions suivantes.

### Régions rurales

Nord-Est  
Nord-Ouest  
Parcs  
Ouest  
Entre-les-Lacs  
Plaines du centre  
Vallée du Pembina  
Est

### Régions urbaines

Centre-ville / Fort Rouge  
Lord Selkirk / West Kildonan  
East Kildonan / Transcona  
Saint-Boniface / Saint-Vital  
St. James / Assiniboia  
Assiniboine Park / Fort Garry

Communiquez avec la Society ou allez sur son site Web pour vous renseigner sur l'inscription en ligne.

Les membres de la Manitoba Society of Seniors obtiennent de l'information par la publication de la Society.

**Coût :** Variable en fonction de l'activité

**Contact :** Manitoba Society of Seniors  
323, avenue Portage, bureau 202  
Winnipeg MB R3B 2C1  
Téléphone : 942-3147  
Sans frais : 1 800 561-6767  
<http://www.msos.mb.ca/>

## **Action-retraite Manitoba**

<b>Programmes :</b>	<b>Éducation et possibilités de participation communautaire</b>
<b>Catégories de cours :</b>	santé et conditionnement physique musique et arts sciences sciences sociales et humaines visites activités de loisir développement personnel informatique et technologie événements spéciaux
<b>Programmes permanents :</b>	Fully Alive (programme de développement personnel) Seniors and Students Together (intervention de retraités dans les écoles) Literacy Links (projet intergénérationnel axé sur l'alphabétisation) Club informatique  Les membres de l'association reçoivent régulièrement de l'information sur les cours.
<b>Contact :</b>	<b>Action-retraite Manitoba</b> <b>270, rue Sherbrook</b> <b>Winnipeg MB R3C 2B9</b> <b>Téléphone : 949-2565</b> <a href="http://www.crm.mb.ca/">http://www.crm.mb.ca/</a>

## Active Living Coalition for Older Adults in Manitoba (ALCOA-MB)

L'ALCOA est un partenariat d'organismes et de particuliers qui a pour but d'encourager les personnes âgées à avoir un mode de vie actif et à être actifs physiquement tous les jours.

### Programmes :

**Bureau des intervenants :** Des personnes âgées bénévoles sont formées à la présentation d'exposés de 20 à 60 minutes afin d'informer d'autres personnes âgées des bienfaits d'une vie active.

**Sujets :** Vie active  
Prévention des chutes  
10 habitudes pour un mode de vie sain  
Usages corrects et abusifs des médicaments  
Alimentation saine

**Coût :** Gratuit

**Trousse de matériel de vie active :** L'équipement

- peut être utilisé pour promouvoir la vie active
- est intergénérationnel
- est utile pour les personnes âgées ayant une mobilité limitée

**Coût :** La trousse est prêtée gratuitement pendant deux semaines

**Bingo sur les modes de vie sains :** Jeu de bingo donnant des renseignements à jour sur les modes de vie sains.

**Coût :** Possibilité de prêt  
Coût à l'achat – 155 \$

**Contact :** Active Living Coalition for Older Adults in Manitoba  
1075, avenue Leila  
Winnipeg MB R2P 2W7  
Téléphone : 632-3947  
Sans frais : 1 866 202-6663  
<http://www.alcoamb.org/>

## **Programmes de jour pour adultes des offices régionaux de la santé**

**Programme :** Programmes collectifs communautaires à l'intention d'adultes qui pourraient être isolés, de santé fragile ou atteints d'une affection chronique.

**Admissibilité :**

- N'importe qui peut faire une demande ou un renvoi.
- Un membre du personnel de l'office régional de la santé évaluera les besoins du client et de sa famille.
- Si la personne est jugée admissible, un placement adéquat sera organisé.

**Services :** Les services varient, mais comprennent généralement :

- des programmes récréatifs thérapeutiques
- des programmes d'entraînement mental
- des programmes de conditionnement physique
- des activités de socialisation et d'entraide

Certains programmes peuvent porter sur les aspects suivants :

- la surveillance de la santé et l'hygiène de vie
- des repas et des collations nutritifs
- le transport
- la prestation de services de relève, de soutien et d'information aux aidants naturels

**Lieu :** Un établissement dans la collectivité

**Coût :**

- Les gens viennent en général un ou deux jours par semaine.
- Les frais quotidiens varient selon les services fournis.
- Le transport est généralement prévu.

**Contact :** **Office régional de la santé. Voir la liste à la section 4 du module sur la santé.**

## **Reh-fit Centre**

**Programme :** Centre de conditionnement physique à vocation médicale  
Programme de réadaptation cardiologique spécialisé, exécuté  
sous supervision médicale  
Orientation et éducation sur l'exercice, la nutrition et d'autres  
aspects d'une vie saine

**Coût :** Les frais varient selon les catégories d'adhésion et les programmes.  
Des tarifs avec usage limité sont offerts aux personnes âgées.

**Contact :** Reh-fit Centre  
1390, avenue Taylor  
Winnipeg MB R3M 3V8  
Téléphone : 488-8023  
<http://www.reh-fit.com/>

## **Wellness Institute à l'Hôpital Seven Oaks**

**Programmes :** Établissement de conditionnement physique complet à caractère  
médical qui propose des programmes de promotion de la santé  
et de prévention des maladies ainsi que des services de  
réadaptation

**Coût :** Les frais varient selon les catégories d'adhésion et les programmes.

**Contact :** Wellness Institute  
1075, avenue Leila  
Winnipeg MB R3P 2W7  
Téléphone : 632-3927  
<http://www.wellnessinstitute.ca/>

## **Rose and Max Rady Jewish Community Centre**

**Programmes :** Les programmes comprennent des activités culturelles, sociales,  
pédagogiques, récréatives ou axées sur la santé ou le  
conditionnement physique à l'intention de tous les groupes  
d'âge, en vue de répondre aux besoins divers de ses membres,  
de la communauté juive et de l'ensemble de la collectivité.

**Coût :** Les frais d'adhésion et de participation aux programmes varient.  
Tarifs spéciaux applicables aux personnes âgées de 65 ans et plus.

**Contact :** Rose and Max Rady Jewish Community Centre  
123, rue Doncaster  
Téléphone : 477-7510  
<http://www.radyjcc.com/>

## **Installations de YMCA-YWCA, de YMCA et de YWCA**

**Programmes :** Installations et programmes de conditionnement physique pour l'esprit, l'intellect et le corps, quel que soit l'âge

**Contact :** Installations de YMCA-YWCA à Winnipeg

**Downtown Y**  
301, rue Vaughan  
Téléphone : 947-3044

**West Portage Y**  
3550, avenue Portage  
Téléphone : 889-8025

**Elmwood Kildonan Y**  
454, avenue Kimberly  
Téléphone : 668-8140

**South Y**  
5, avenue Fermor  
Téléphone : 233-3476  
<http://www.ymcaywca.mb.ca/>

### **Installations de Brandon**

**YMCA**  
231, 8<sup>e</sup> rue  
Téléphone : 729-8394  
<http://www.ymcabrandon.com/>

**YWCA**  
148, 11<sup>e</sup> rue  
Téléphone : 571-3680  
<http://www.mts.net/~ywca1>

**Installation de Thompson**  
39 Nickel Road  
Téléphone : 778-6341

## Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap - Manitoba

**Programmes :** **Initiative collaborative de golf adapté au Manitoba**  
Séances d'orientation et d'accréditation pour l'utilisation d'une voiturette de golf adaptée à l'intention des personnes ayant des limitations physiques ou connaissant des changements normaux de leur santé physique liés à l'âge

### **Initiative TrailRider**

Un moyen de déplacement qui donne aux personnes handicapées accès à la nature sauvage. Le TrailRider peut porter son occupant sur un terrain accidenté, du sable, la neige, des rochers et même des ruisseaux peu profonds avec l'aide de deux personnes non handicapées.

**Coût :** Possibilité de prêt

**Contact :** **Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap - Manitoba**  
1, avenue Morley, bureau 117  
Winnipeg MB R3L 2P4  
Téléphone : 478-6169  
<http://www.ala.ca/>

## Université du Manitoba – Bison Sport and Active Living

**Programmes :** **Aquaforme pour personnes âgées**  
Les séances d'exercice en eau profonde et peu profonde renforceront sans heurt la souplesse et l'endurance musculaire et cardiaque.

**Entraînement contre résistance pour personnes âgées**  
Travail sur la force musculaire, l'endurance, la souplesse, la stabilité et l'équilibre dans une atmosphère conviviale

**Admissibilité :** 55 ans et plus

**Coût :** Les personnes âgées de 55 ans et plus sont admissibles aux tarifs étudiants.  
Participation sans inscription régulière, à la séance.

**Contact :** **Bison Sport and Active Living**  
145, édifice Frank Kennedy  
Université du Manitoba  
Winnipeg MB R3T 2N2  
Téléphone : 474-6100  
<http://www.umanitoba.ca/faculties/kinrec/>

## **Sport Manitoba**

Sport Manitoba a ses bureaux centraux au 200, rue Main.

À cette même adresse sont établis 64 bureaux d'organismes sportifs provinciaux. Communiquez avec Sport Manitoba pour obtenir les coordonnées d'un organisme sportif particulier.

Sport Manitoba a également des bureaux dans chaque région de la province afin de desservir les collectivités de tout le Manitoba.

### **Bureaux régionaux**

#### **[Sport Manitoba – Région du Centre \(carte\)](#) [Sport Manitoba – Région de l'Est \(carte\)](#)**

225, rue Wardrop  
Morden  
**Téléphone : 822-6735**

C.P. 50, 20, 1<sup>re</sup> rue  
Beauséjour  
**Téléphone : 268-2172**

#### **[Sport Manitoba – Région d'Entre-les-Lacs \(carte\)](#) [Sport Manitoba – Région du Nord \(carte\)](#)**

C.P. 1519, 62, 2<sup>e</sup> avenue  
Gimli  
**Téléphone : 642-6015**

79, 3<sup>e</sup> rue Ouest, bureau 115  
The Pas  
**Téléphone : 627-8139**

**[Sport Manitoba – Région des Parcs \(carte\)](#)** 59 Elizabeth Drive  
Thompson  
**Téléphone :**  
27, 2<sup>e</sup> avenue S.-O.  
Dauphin

#### **Sport Manitoba – Région de Winnipeg**

200, rue Main  
Winnipeg  
**Téléphone : 925-5907**

#### **[Sport Manitoba – Région de l'Ouest \(carte\)](#)**

340, 9<sup>e</sup> rue, bureau 146  
Brandon  
**Téléphone : 726-6072**

## **Volunteer Manitoba**

**Programme :** **Liaison entre des organismes à la recherche de bénévoles et les personnes qui désirent faire du bénévolat**

**Processus :** Les organismes à la recherche de bénévoles s'inscrivent au programme d'orientation de bénévoles.

Les personnes qui désirent faire du bénévolat communiquent avec le personnel du programme, lequel tente de trouver un organisme leur correspondant.

**Contact :** **Volunteer Manitoba**  
**5, rue Donald Sud, bureau 410**  
**Winnipeg MB R3L 2T4**  
**Téléphone : 477-5180**  
**Sans frais : 1 888 922-4545**  
<http://www.volunteermanitoba.ca/>