



Get Active! Bougez!



Bougez!

Guide du sport & activités physiques pour les aînés à Temiskaming Shores



Discover a whole new Ontario • Découvrez un tout nouvel Ontario

Table des Matières

Aquaforme	Page 3
Bowling/Quilles	Page 4
Curling	Page 5
Cyclisme Cours	Page 6
Cyclisme	Page 7
Golf	Page 8
Jardinière.....	Page 9
Marche.....	Page 10
Marche à l'intérieur.....	Page 11
Natation	Page 12
Patinage libre.....	Page 13
Pickleball (Tennis modifié).....	Page 14
Raquette	Page 15
Shuffleboard	Page 16
Ski de fond.....	Page 17
Ski de pente et planche à neige	Page 18
Tai Chi Taoist	Page 19

Veuillez prendre note que certains programmes et activités contenus dans ce guide ne sont pas offerts dans les deux langues officielles.

Aquaforme



**Waterfront Pool & Fitness Centre
77 rue Wellington, New Liskeard**

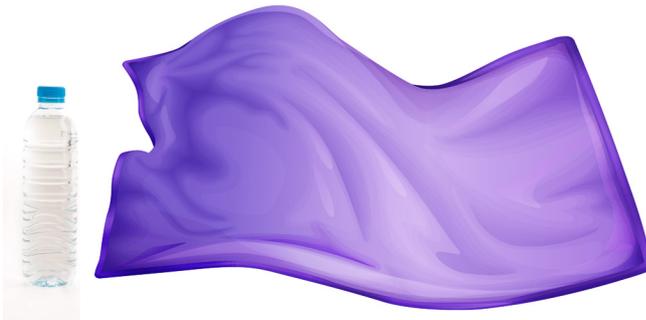
Coordonnées: 705-647-5709

En ligne:

[http://temiskamingshores.ca/en/resident/Pool---
Fitness-Centre.asp](http://temiskamingshores.ca/en/resident/Pool---Fitness-Centre.asp)

Coût:	6,50\$
Quand:	Lundi, mercredi et vendredi 9h-9h45 (rythme régulier) Lundi et mercredi: 13h-13h45 (rythme plus lent)

Costume de bain, serviette, bouteille d'eau et
enthousiasme!





Bowling Quilles

Tri-Town Bowling Lanes
331 rue Main, Haileybury

Coordonnées: 705-672-3117

www.facebook.com/tri-town-bowling-lanes

Coût:	7,75\$ incluant les souliers, pour 3 parties 5,50\$ incluant les souliers, pour 2 parties
Quand:	Pour les aînés : les mercredis pour le groupe francophone et les vendredis pour le groupe anglophone Arrivée: 13h et début des joutes à 13h30

Apportez votre sourire, votre bonne humeur et votre goût de bouger avec des amis.



Curling



Club de curling Cobalt Haileybury
434 promenade Leslie McFarlane, Haileybury

Coordonnées: 705-672-3515

En ligne: <http://haileyburycurlingclub.ca/index.html>

Coût:	Passe de saison, en après-midi: 230\$ pour environ 40 joutes par année ou 10\$ par après-midi
Quand:	Tous les mardis et jeudis, de novembre à mars 13h30-15h30

Un rappel: des espadrilles propres avec une bonne adhérence; des vêtements chauds, en couches superposées (gants ou mitaines avec bonne adhérence).

Fortement suggéré de porter un casque protecteur.

Club de curling Horne Granite

11 rue May S., New Liskeard

Coordonnées: 705-647-4422

<http://www.facebook.com/hornegranite.curlingclub>

Coordinatrice de la ligue d'après-midi :

Denise Joyal – denisejoyal@hotmail.com

Coordinatrice du CCHG :

Manon Cloutier – manon_40cloutier@hotmail.com

Coût:	Ligue de l'après-midi: 265\$ pour la saison ou 10\$ par après-midi
Quand:	Tous les mardis et jeudis, de novembre à mars 13h30-15h30

Cyclisme Cours

Unité sanitaire de Timiskaming
247 rue Whitewood, Suite 43, New Liskeard

Coordonnées: 705-647-4305

En ligne: www.timiskaminghu.com

Page Facebook de l'Unité sanitaire
de Temiskaming

Coût:	GRATUIT ou peu coûteux dépendant du programme offert
Quand:	La formation <i>Éducation au cyclisme</i> s'effectue du printemps jusqu'à l'automne. Consultez la page Facebook de l'UST, les affiches périodiques ou contactez l'UST pour des informations plus précises : dates et randonnées.

Différents programmes avec différents niveaux de difficultés. Entre autres, selon les années, l'entretien d'un bicycle, compétences de base ainsi qu'avancées du cyclisme, et pour les aînés, le cyclisme en général et ses bienfaits.

Cyclisme

Cyclisme au Temiskaming Shores

Page Facebook:
Bike Temiskaming Shores @BiketemShores

Coordonnées:
Linda St-Cyr – 705-648-5666

Courriel: linda@stcyr.ca pour obtenir horaire ou être inclus dans la liste hebdomadaire d'envoi pour l'été et l'automne.

Coût:	GRATUIT
Quand:	Contactez-nous pour obtenir l'horaire complet : linda@stcyr.ca
Informations additionnelles:	2-3 randonnées par semaine, pour tout âge et tout niveau d'habiletés Variété quant aux distances et aux types de randonnées : informez-vous.



Golf

Club de golf de New Liskeard
84027 route du golf
Coordonnées: 705-647-6651
En ligne: www.nlgc.ca

Coût:	Beaucoup de variantes : voir le site Web
Informations additionnelles:	Location de salle pour banquets ou autres rassemblements. Programme junior qui implique plusieurs aînés.

Club de golf de Haileybury
800 rue Latchford

Coordonnées: 705-672-3455

En ligne: www.haileyburygolfclub.com

Coût:	Beaucoup de variantes : voir le site Web
Informations additionnelles:	Location de salle pour banquets ou autres rassemblements Programme junior qui implique la participation de plusieurs aînés.

Jardinière

**Waterfront
Pool & Fitness Centre**

77 rue Wellington, New Liskeard

Coordonnées: 705-647-5709

En ligne: <http://temiskamingshores.ca/en/resident/Pool--Fitness-Centre.asp>



Coût:	GRATUIT, mais on doit faire demande pour une jardinière en communiquant avec le Water Pool & Fitness Centre
-------	---

“Premiers arrivés, premiers servis” pour les jardinières. Vous y semez ce que vous voulez et vous êtes responsable d’en prendre soin. Ce projet de jardinage est une activité communautaire voulant rassembler jeunes et aînés en plus de cultiver des aliments sains en tant que communauté.

22 rue Argentite, Cobalt

(à côté du Club d’âge d’or de Cobalt)

Si quelqu’un du comté de Coleman veut une jardinière, il faut contacter l’administrateur en chef, M. Logan Bélanger au 705-679-8833.

Coût:	GRATUIT
-------	---------

“Premiers arrivés, premiers servis” pour les jardinières. Vous y semez ce que vous voulez et vous êtes responsable d’en prendre soin. Si vous êtes intéressé mais ne pouvez prendre soin de votre jardinière, de l’aide est disponible sur demande. Ce projet de jardinage est une activité communautaire voulant rassembler jeunes et aînés en plus de cultiver des aliments sains en tant que communauté.



Marche

<http://temiskamingshores.ca/en/resident/parks-recreation-sport.asp>

Sentiers du Rocher du diable

Marche facile de 2 kilomètres à partir de la route 567 (côté lac) ou marche ascendante de 3 kilomètres à partir du Parc Bucke.

Profitez d'une vue panoramique du lac Temiskaming du haut de cet escarpement. Une façade de 600 pieds s'élevant à 300 pieds au-dessus du niveau de l'eau. Le Rocher du diable s'est formé il y a 2,2 billions d'années.

Parc Pete's Dam

Situé 2 kilomètres à l'intersection des routes 11 et 65, le parc se retrouve sur le chemin Pete's Dam.

Les sentiers sont entretenus et bien indiqués. Une carte des sentiers est disponible dans le terrain de stationnement.

Sentiers STATO

Ensemble de sentiers pour la marche et les bicyclettes qui relient les municipalités de Haileybury, de New Liskeard et de Dymond. www.stato.ca

Bibliothèque de Temiskaming Shores

(Les 2 succursales sont fermées les dimanches et lundis)

Succursale de Haileybury:
545 rue Lakeshore Sud
705-672-3707

Succursale de New Liskeard :
50 rue Whitewood
705-647-4215

Des pôles de marche nordique sont disponibles gratuitement pour les membres de la bibliothèque aux deux succursales. Peuvent être empruntées pour 3 semaines avec renouvellement si personne d'autre ne les a réservées. Également disponibles aux membres: des sacs à dos contenant des jumelles, une boussole, des cartes et des livres à propos de la région.

Marche à l'intérieur

Alternance des endroits pour marcher: parfois à Haileybury et parfois à New Liskeard.



Coordonnées: 705-647-5709
Pool & Fitness Centre

En ligne:

<http://temiskamingshores.ca/en/resident/active-aging-opportunities.asp>

Coût:	GRATUIT
Quand:	Toutes les semaines pendant l'hiver. Dates et heures peuvent varier.





Natation

Waterfront Pool & Fitness Centre
77 rue Wellington, New Liskeard

Coordonnées: 705-647-5709

En ligne: <http://temiskamingshores.ca/en/resident/Pool---Fitness-Centre.asp>

Coût:	Aînés: 4\$ par visite
Quand:	Pour les adultes: lundi, mercredi, vendredi et dimanche 12h-13h

Piscine publique Quality Inn
998009 route 11, New Liskeard
Coordonnées: 705-647-7357

Facebook: Quality Inn NL Swim Spa Public Pool

Coût:	Membriété individuelle ou familiale disponible: 1 mois, 3 mois, 6 mois, 1 an 20 laissez-passer : 75\$
Quand:	12h-22h tous les jours Adultes seulement : 7h-8h30 tous les jours

Patinage libre

Consultez s.v.p. le site Web pour de l'information plus à date :

<http://temiskamingshores.ca/en/resident/Arenas.asp>

Arène commémorative Don Shepherdson 75 rue Wellington S., New Liskeard	
Heures du patinage	Coût et coordonnées
Octobre à avril Les mercredis : 9h20-10h50 12h10-13h10	GRATUIT 705-647-5728 (Arène) 705-647-5709 (Pool & Fitness Centre)
Arène de Haileybury 400 avenue Ferguson, Haileybury	
Heures du patinage	Coût et coordonnées
Septembre à avril Samedi 19h30-21h	GRATUIT 705-672-5615 (Arène) 705-647-5709 (Pool & Fitness Centre)
Patinoire extérieure de Dymond Rue du Parc Dymond, fin de la rue Laurette	
Heures du patinage	Coût et coordonnées
De décembre à mars (selon température) Lundi-vendredi 17-19h Samedi-dimanche, de 14h à 20h	GRATUIT 705-647-5709 (Pool & Fitness Centre)



Pickleball (tennis modifié)

Aux terrains de tennis communautaires:
New Liskeard: rue Cedar,
juste devant le Pool & Fitness Centre
Haileybury: Parc Rotary Farr,
430 promenade Morissette
Coordonnées: 705-647-5709
Pool & Fitness Centre

Coût:	GRATUIT
Quand:	Lignes sur l'asphalte aux deux terrains pour pouvoir jouer en tout temps. Filets portatifs disponibles sur les terrains quand les filets de tennis sont en place.
Informations additionnelles:	Les règlements sont affichés aux terrains. Équipement (raquettes & balles) disponibles au Waterfront Pool & Fitness Centre ainsi qu'à la succursale Haileybury de la bibliothèque publique de Temiskaming Shores.

Ce sport de raquettes est apparu dans notre région en 2018 et ne cesse de grandir en popularité! On peut jouer à l'intérieur, à la Salle communautaire de New Liskeard, le mercredi de 12h30 à 14h30. Les heures pourraient changer; donc composez le 705-647-5709 ou vérifiez l'information la plus récente à l'adresse suivante : <http://temiskamingshores.ca/en/resident/active-aging-opportunities.asp>

Raquette



Bibliothèque publique Temiskaming Shores

545 rue Lakeshore, Haileybury, ON

La bibliothèque de la succursale de Haileybury dispose de quelques paires de raquettes dans différentes grandeurs. On ne peut pas les réserver et elles seront prêtées sur la base de premiers arrivés, premiers servis. On peut en emprunter avec une carte de bibliothèque valide et ce pour une période maximale d'une semaine, tout à fait gratuitement. Communiquez avec la bibliothèque pour plus d'information au 705 672-3707.

Waterfront Pool & Fitness Centre

77 rue Wellington, New Liskeard, ON

Programme de location tout à fait gratuit comme à la bibliothèque. Un dépôt de 20\$ est exigé et vous sera remis lors du retour des raquettes.

Temiskaming Nordic Ski Club

526170 rte Access, Coleman, ON

Sentiers pour raquettes: 5\$ (location de raquettes : 2\$)
Les sentiers et le chalet: ouverts tous les jours, de 10h à 17h

Personnel sur place les fins de semaine; sur semaine, on peut déposer le montant du tarif quotidien dans une boîte placée à cet effet.

Tri-Town Ski & Snowboard Village

974368 route 567, North Cobalt, ON

10\$ par jour pour location de raquettes. Pas de frais pour utiliser les sentiers. Sentiers très agréables entourant le centre de ski!



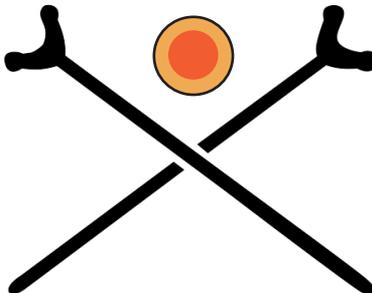
Shuffleboard

**Tri-Town Senior Shuffleboard Association
Parc Rotary Farr**

430 promenade Morissette, Haileybury

Coût:	2\$ chaque visite ou 25\$ pour la saison
Coordonnées:	Si vous voulez vous impliquer, vous êtes bienvenus et vous n'avez qu'à vous présenter durant les mois d'été, le mardi ou le jeudi pour plus d'information.
Quand:	Les mardis et jeudis, 13h30-15h, de la mi-juin à la mi-septembre.

Profitez d'un après-midi à l'extérieur tout en socialisant et en restant actif.



Ski de fond



Temiskaming Nordic Ski Club
526170 route Forest Access, Coleman, ON

Coordonnées: 705-679-5106

En ligne: <http://temiskamingnordic.ca/>

Coût:	Laissez-passer d'un jour: 15\$ (location d'équipement : 10\$) (argent comptant seulement)
Quand:	«Le ski pour les aînés» : les mercredis de 13h à 16h Les sentiers ainsi que le chalet: ouverts tous les jours, de 10h à 17h Personnel sur place les fins de semaine; sur semaine, on peut déposer le montant du tarif quotidien dans une boîte placée à cet effet.

Des leçons de ski ainsi que des ateliers pour apprendre à appliquer la cire sont disponibles pour les adultes. Contactez le club pour plus d'information.



Ski de pente et planche à neige

Tri-Town Ski & Snowboard Village
974368 route 567, North Cobalt, ON

Coordonnées: 705-672-3888
(pendant l'hiver)

Courriel: info@tritownskivillage.ca

En ligne: <https://tritownskivillage.ca/>

Coût:	Journée: Adulte, 28\$; Aînés (60+), 20\$ Demi-journée: Adulte, 23\$; Aînés (60+) 15\$ Membriété: Adulte, 280\$; Aînés (60+) 225\$ Location: complète, 25\$; Skis, 10\$; Bottes, 10\$; Casque, gratuit
Quand:	10h-16h, les samedis et dimanches 10h-15h, les mercredis en février et mars
Informations additionnelles	Leçons disponibles sur demande. Communiquez avec Facebook ou par courriel : info@tritownskivillage.ca

Tai Chi Taoist

(Soulagement de la douleur)



33 rue Niven, New Liskeard
(sous-sol de l'église Community of Christ)

Coordonnées: 705-647-3119

Courriel: newliskeard@taoist.org

Visit taoist.org for more info

Coût:	Aînés (60+): 1 mois, 28\$; 4 mois, 120\$; 6 mois, 155\$; 12 mois, 280\$ Adultes (60-) 1 mois, 35\$; 4 mois, 145\$; 6 mois, 190\$; 12 mois, 350\$
Quand:	Lundi 18h30-20h30; mardi, mercredi et vendredi 10h-12h (Horaire différent pendant l'été).
Pourquoi?	3 moyens s'offrent aux aînés pour s'épanouir: la stimulation physique et mentale et l'interaction sociale. Le Tai Chi fournit tous ces 3 éléments. Il s'agit d'une forme douce d'exercice facilement accessible, adaptée à tous les niveaux de condition physique ainsi qu'aux personnes en convalescence. Le tai-chi améliore l'équilibre, la circulation, la force, l'endurance, la souplesse, la mémoire, la santé mentale, la fonction cérébrale et musculaire. Le tai-chi aide également à soulager la douleur et à réduire les chutes.

Consultez taoist.org

Les instructeurs sont des bénévoles qualifiés qui ont amélioré leur santé par le tai-chi.

