



Centre
communautaire
des aînés et aînées
de Longueuil

Programmation

De septembre à décembre 2018



Automne 2018

300, rue Lamarre, bureau 122
Longueuil (Québec) J4J 0A1

Téléphone : 450 677-6677 Télécopieur : 450 677-3410
Courriel : info@ccaal.com Site Web : www.ccaal.com



www.facebook.com/CCAALongueuil



SOMMAIRE

<i>La mission du Centre</i>	2
<i>Les services du Centre</i>	3
<i>Renseignements généraux</i>	4
<i>Les ateliers et les activités</i>	6
<i>Partage de nos chemins de vie</i>	6
<i>Cartes et scrabble</i>	6
<i>Chante-la ta chanson</i>	6
<i>Séances d'information</i>	6
<i>Cours de tricot/crochet – intermédiaire</i>	7
<i>Groupe de tricot</i>	7
<i>Journal créatif</i>	7
<i>Peinture et créativité</i>	7
<i>Dîners amicaux (mercredi)</i>	8
<i>Yoga sur chaise (mercredi)</i>	8
<i>Cours de tricot/crochet – initiation</i>	8
<i>Baseball poche</i>	8
<i>Initiation au cardio</i>	9
<i>Café amical</i>	9
<i>Scrabble duplicate</i>	9
<i>Yoga sur chaise (jeudi)</i>	9
<i>Mandala</i>	9
<i>Zumba-aînés debout (9 h 30)</i>	10
<i>Zumba-aînés sur chaise (11 h)</i>	10
<i>Dîners amicaux (vendredi)</i>	10
<i>Danse en ligne</i>	10
<i>Événements à venir et autres dates à ajouter à votre agenda</i>	11
<i>Autres services disponibles pour les membres</i>	11
<i>Horaire automne 2018</i>	12



La mission du Centre

Le **Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil** (CCAAL) est un organisme à but non lucratif intervenant auprès des personnes de 50 ans et plus, les plus vulnérables, sans exclusion des autres aînés.

Le **CCAAL** vise à maintenir et à améliorer la qualité de vie des aînés résidant dans l'arrondissement du Vieux-Longueuil.

Le **CCAAL** privilégie la prise en main personnelle et collective des aînés. Il valorise le potentiel de chacun et encourage la participation active au sein de la société tout en respectant leurs limites personnelles.

Les buts de la corporation tels que définis dans la charte :

- Regrouper et venir en aide aux aînés de Longueuil en favorisant leur prise en charge personnelle en vue de l'amélioration de leurs conditions de vie;
- Offrir un milieu de vie social, accueillant et chaleureux qui favorise le développement d'un sentiment d'appartenance;
- Offrir des services de tous ordres selon les besoins identifiés et en complémentarité avec ce qui existe déjà;
- Développer et consolider les interventions auprès des aînés les plus vulnérables sans exclusion des autres clientèles d'aînés;
- Fournir aux aînés des renseignements et des références sur les services, ressources et activités disponibles;
- Favoriser le maintien des aînés dans leur milieu de vie naturel le plus longtemps possible en leur offrant le soutien nécessaire à cette fin et des moyens de s'intégrer harmonieusement à la communauté;
- Sensibiliser la communauté à la réalité vécue par les aînés et à leur intégration sociale;
- Organiser et favoriser la tenue d'activités intergénérationnelles;

Susciter et favoriser, « Par, Pour et Avec », la participation et l'implication des aînés à l'organisation, au fonctionnement et à la vie démocratique du Centre communautaire.

Les services au Centre

Annie Proulx, Directrice générale

Gestion des ressources humaines, matérielles, financières du Centre. Commentaires, suggestions, plaintes, engagements du Centre.

450 677-6677, poste 210

direction@ccaal.com

Jessica Archambault, Intervenante et coordonnatrice des activités

Accueil, écoute, référence et accompagnement lors de rencontres individuelles. La programmation, l'ajout d'activités, la réservation de salles, le coût des activités. Le déroulement des activités, les commentaires, les suggestions, le recrutement des professeurs et animateurs d'activités. Planification des activités spéciales, d'autofinancement et intergénérationnelles.

450 677-6677, poste 202

activite@ccaal.com

Marika Spallanzani Sarrasin, Intervenante et coordonnatrice des services psychosociaux

Accueil, écoute, référence et accompagnement lors de rencontres individuelles. Préparation et animation des Dîners amicaux. Planification des sorties avec le groupe. Comité bulletin le Parchemin. Jumelage de bénévoles et d'aînés pour les Visites d'amitié. Suivi, soutien et évaluation.

450 677-6677, poste 212

visitesamitie@ccaal.com

Nadia Trépanier, Travailleuse de milieu

Soutien, accompagnement et intervention avec des aînés en situation de vulnérabilité à l'extérieur du Centre. Visite et repérage des lieux fréquentés par les aînés (dans les milieux de vie des aînés).

438 498-6777

travailleurdemilieu@ccaal.com

Andrée-Anne Bourguin, Adjointe à la direction

Soutien la direction, rédige et fait la gestion des documents/rapports administratifs, responsable de la base de données, responsable du comité site Internet.

450 677-6677, poste 203

info@ccaal.com

Jean-Pascal Carbonneau, Intervenant et coordonnateur des bénévoles

Accueil, écoute, référence et accompagnement lors de rencontres individuelles. Préparation et animation des Dîners amicaux. Coordonne le bénévolat. Organise les séances d'information. Comité bulletin le Parchemin. Responsable de l'accueil.

450 677-6677, poste 213

benevolat@ccaal.com

Julie Giordano, Infirmière en soins podologiques

Disponible sur rendez-vous pour soigner et traiter vos pieds.

Tarifs : 55 \$ pour les membres, 65 \$ non membres
438 491-1888

jgiordano.inf@gmail.com

Renseignements généraux

Horaire

Accueil du Centre

du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Salon Bleu

ouvert du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h, sauf les jeudis après-midi pour des ateliers.

Bibliothèque et Boutique de tricots (sujet à changement)

Lundi : de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h

Mardi : de 13 h à 16 h

Mercredi : de 9 h à 11 h

Jeudi : de 9 h à 12 h

Vendredi : non disponible

Jours fériés (le Centre est fermé)

Fête du Travail

Lundi 3 septembre 2018

Action de grâce

Lundi 8 octobre 2018

Congé des fêtes

Du 24 décembre 2018 au 4 janvier 2019

En cas de tempête

Prenez note que si, en cas de tempête, la Commission scolaire Marie-Victorin ferme ses écoles, le personnel du Centre communautaire sera absent. Aucune activité et service ne seront offerts et les locaux seront barrés.

En cas de doute, veuillez téléphoner au Centre pour éviter de vous déplacer inutilement.

Téléphone : 450 677-6677

Vente et sollicitation

Tel que mentionné dans le code d'éthique du Centre, aucune vente et sollicitation ne sont autorisées, à l'exception du financement de l'organisme.

Babillards

Consultez nos babillards régulièrement afin de profiter pleinement de tout ce que votre Centre vous offre!

À gauche dans le corridor :

1^{er} babillard : Faire du bénévolat au Centre

2^e babillard : Information - voir aussi les présentoirs en bois contenant des dépliants sur les services disponibles aux aînés.

3^e babillard : Activités offertes au Centre – près des salles Marie-Paul-Tremblay & Thérèse Rhéaume

À droite dans le corridor :

1^{er} babillard : Services et Ateliers de développement personnel

2^e babillard : Info du communautaire

Aucun affichage publicitaire n'est autorisé sauf pour les organismes communautaires de la région.

La carte de membre

La carte de membre est requise pour participer aux activités gratuites ou payantes.

La carte de membre 2018-2019 est valide du 1^{er} avril 2018 au 31 mars 2019, au coût de 10 \$, et ce, peu importe le moment de son achat.

Veuillez vous la procurer à l'accueil du Centre. Le paiement se fait en argent comptant ou par chèque au nom du : **Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil** ou **CCAAL**.

Inscriptions

Mardi 28 août, mercredi 29 août et jeudi 30 août 2018 – salle Marie-Paul-Tremblay et Thérèse Rhéaume De 9 h à 12 h et 13 h à 16 h

Les paiements se font en argent comptant ou par chèque au nom du : **CCAAL** ou **Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil**.

Veuillez indiquer le nom de votre (vos) activité(s) sur le **recto** (le devant) de votre chèque.

****Notez que nous n'acceptons pas les cartes de débit et de crédit.****

Inscription
requis ☺

Présentez-vous aux journées d'inscriptions pour toutes les activités marquées de ce signe

Frais pour chèques refusés

Veillez prendre note que des frais d'administration de 20 \$ seront appliqués pour tout chèque refusé par l'institution bancaire.

Le paiement devra alors se faire en argent comptant ou par chèque visé.

Politique de remboursement

Annulation par le CCAAL

Les frais d'inscription sont remboursés intégralement si le cours n'est pas commencé. Dans le cas où le cours serait déjà commencé, les frais d'inscription seront remboursés au prorata des cours suivis.

Annulation par le membre

Toute demande doit être adressée à la coordonnatrice des activités.

UN MONTANT DE 10 \$ DE FRAIS D'ADMINISTRATION SERA RETENU SUR LA DEMANDE.

Dans le cas où la demande serait faite moins de 10 jours ouvrables avant la tenue de l'activité, un remboursement, moins le 10 \$ de frais d'administration, pourra être accordé seulement si la raison invoquée est un cas de force majeure (maladie, déménagement).

Dans le cas où le cours serait déjà commencé, la demande doit être faite avant la tenue du **troisième cours**. Le remboursement sera calculé au prorata des cours suivis.

Notez que toutes les activités spéciales, sans exception, sont non remboursables.

Informations sur les programmations

Notez que les programmations peuvent comporter des modifications d'année en année. La programmation s'adapte aux demandes, aux besoins des aînés, ainsi qu'à la mission du CCAAL. N'hésitez pas à donner votre opinion, il y a une boîte à suggestions blanche près de l'accueil où vous pouvez laisser vos idées d'activités, ateliers, séances d'information, etc. N'oubliez pas de laisser vos coordonnées si vous voulez un suivi de votre suggestion!

Préinscriptions

Au CCAAL, vous avez la possibilité de vous préinscrire à la session d'hiver pour un cours auquel vous êtes déjà inscrit à la session d'automne. Il est donc possible qu'il y ait moins de places disponibles lors des inscriptions en janvier pour la session d'hiver puisque les participants inscrits à un cours auront eu la possibilité de s'inscrire à l'avance. La coordonnatrice des activités passera dans les activités lorsque ce sera le temps de vous préinscrire. Les préinscriptions ont lieu les 2 dernières semaines du mois de novembre. Notez qu'il n'est pas possible de se préinscrire pour la session d'hiver si vous n'êtes pas déjà inscrit à l'activité à la session d'automne.

De plus, il n'y a pas de préinscription de la session d'hiver à la session d'automne pour laisser la chance aux membres d'essayer une nouvelle activité.

Activités spéciales

Lorsqu'il y a une activité spéciale au CCAAL, vous trouverez une affiche sur les babillards avec toutes les informations relatives à la date, l'heure, la procédure d'achat d'un billet, etc. Nous effectuons la promotion d'une activité 4 semaines avant la date de l'événement. Notez que pour la plupart des activités, il faut vous inscrire à l'avance, car les places sont limitées et vous pourriez vous faire refuser l'entrée à l'activité le jour même, en raison de l'espace ou du nombre de repas réservés. Merci de votre compréhension.

Page Facebook et site Internet

Saviez-vous que le Centre a sa propre page Facebook? En effet, nous ajoutons régulièrement des informations utiles pour nos membres. Toutes nos activités, ainsi que plusieurs articles d'actualité se retrouvent sur notre page. Suivez-nous sur notre page Facebook au www.facebook.com/CCAALongueuil ou rendez-vous sur notre nouveau site Internet au www.ccaal.com.

Les ateliers et les activités

Lundi

Partage de nos chemins de vie

Antérieurement appelé Spiritualité, cet atelier permet aux participant(e)s de cheminer sur des questionnements spirituels.

Thème principal : **C'est quoi le bonheur?**

Lundi 1^{er} octobre 2018

Lundi 5 novembre 2018

Lundi 3 décembre 2018

De 14 h à 16 h – Salle Thérèse Rhéaume

Gratuit

Groupe fermé (maximum 8 personnes)

Animatrice : Céline Deschênes

**Inscription
requis** 😊

Cartes et scrabble

Venez jouer dans une ambiance sympathique (Golf, Skip-Bo, scrabble, etc.). Nous avons aussi une grande sélection de jeux de société au Salon Bleu! Venez-vous amuser!

Période : **du 10 septembre au 17 décembre 2018**

Relâches les 3 septembre et 8 octobre 2018

Les lundis de 13 h 30 à 16 h – Marie-Paul-Tremblay

Gratuit

Groupe ouvert (aucune inscription requise, présentez-vous le jour même de l'activité)

**Un transport peut faciliter votre déplacement
pour seulement 2 \$ aller-retour.**

Chante-la ta chanson

Venez chanter en grand nombre de belles chansons des années 60, 70, 80 et 90! Consultez le babillard des activités pour vous inscrire sur la liste de participation.

**Les lundis 10 septembre, 15 octobre, 19 novembre et
17 décembre 2018**

De 13 h 30 à 16 h – Salle Thérèse Rhéaume

Gratuit

Groupe ouvert (aucune inscription requise, présentez-vous le jour même de l'activité)

Responsables bénévoles : Claude Desormeaux et Noëlla Viens.

Séances d'information

Le Centre vous offre la possibilité de vous informer gratuitement sur différents sujets variés; programmes gouvernementaux provinciaux et fédéraux, la santé, les organismes communautaires, etc.

Les séances ont lieu à des jours différents, consultez les babillards pour ne rien manquer!

Mardi

Cours de tricot/crochet - Intermédiaire

Ce cours intermédiaire s'adresse aux femmes et aux hommes désirant apprendre à tricoter. Lire les patrons et les abréviations, ainsi qu'apprendre à bloquer et assembler un travail. Ceux-ci apprendront différents points : point de riz, point de blé, point diamant, point crocodile, point torsade et différents points de fantaisie.

Les participants apprendront aussi à faire des mitaines, un poncho, des foulards ou un jeté selon leurs préférences.

Les participants doivent prévoir l'achat d'une balle de laine, ainsi qu'une paire de broches de grosseur 3 ½ ou 4 ou d'un crochet avant la tenue du premier cours.

Période : du 18 septembre au 11 décembre 2018

Relâche le 13 novembre 2018

Les mardis de 10 h à 12 h

Salle Marie-Paul-Tremblay

60 \$ pour 12 semaines (maximum 10 personnes)

Professeure : Gisèle Roy

Inscription
requis ☺

Préalable : Avoir complété le Cours de tricot/crochet – débutant à la session Hiver 2018.

Groupe de tricot

Cette activité s'adresse aux tricoteurs/tricoteuses d'expérience! Une occasion de tricoter, rencontrer des ami(e)s, de jaser et d'avoir du plaisir! Cette activité n'est pas un cours. Le Centre fournit la laine et les bénévoles tricotent des articles pour l'autofinancement du Centre. Tricoter garde vos doigts agiles et votre bonne humeur au beau fixe.

Période : du 4 septembre au 18 décembre 2018

Les mardis de 13 h 30 à 16 h

Salle Marie-Paul-Tremblay

Gratuit

Groupe ouvert (aucune inscription requise, présentez-vous le jour même de l'activité)

Responsables bénévoles : Gisèle Chouinard et Madeleine Bellefleur

Journal créatif

Nouvel atelier au Centre en collaboration avec **Santé mentale Québec Rive-Sud**, le journal créatif est un journal intime non-conventionnel dans lequel on utilise différentes techniques telles que l'écriture non-linéaire, le dessin et le collage. Ces techniques nous permettent de faire jaillir des images, des formes et des écritures inédites, ce qui nous amène vers le cœur de notre être profond et souvent caché. Son objectif étant le développement général de la personne, l'emphase est donc mise sur le processus plutôt que le produit final. Pas besoin de talents particuliers, ni de modèles prescrits puisqu'il s'agit plutôt de plonger en soi-même avec honnêteté et courage.

Le journal créatif peut aider à améliorer les relations avec soi-même et avec les autres, à prendre contact avec ses ressources intérieures, à exprimer ses émotions et ses pensées, à mieux se connaître, etc.

Période : du 2 octobre au 11 décembre 2018

Relâche le 13 novembre 2018

Les mardis de 10 h à 12 h

Salle Thérèse Rhéaume

65 \$ pour 10 semaines (inclut le matériel 30 \$)

(maximum 12 personnes)

Animatrice : Lucie Vallé, formatrice certifiée

Inscription
requis ☺

Peinture et créativité

C'est un atelier libre, c'est-à-dire sans professeur qui vous offre la possibilité de découvrir différents médiums. Cependant, l'entraide et les échanges de connaissances sont possibles et souhaitables. Les participants utilisent différents médiums, soit : l'acrylique, l'huile, le pastel, l'aquarelle, le collage, etc. Le matériel n'est pas fourni par le Centre, vous devez l'apporter de la maison. Cependant, du matériel est disponible pour un essai à la première rencontre seulement.

Période : du 4 septembre au 18 décembre 2018

Les mardis de 13 h 30 à 16 h

Salle Thérèse Rhéaume

Gratuit

Groupe ouvert (aucune inscription requise, présentez-vous le jour même de l'activité)

Responsables bénévoles : Liliane Monette, Marie-Paule Lamarche et Georgette Lacoste

Mercredi

Dîners amicaux

Dans le but de demeurer socialement actif et de tisser des liens significatifs, le Centre vous propose de joindre les Dîners amicaux. Il s'agit de groupe d'aînés qui se réunissent, afin de partager et d'échanger autour d'un bon repas. Nous terminons la rencontre par un jeu agréable et amusant. L'ambiance est accueillante et chaleureuse, telle une grande famille! L'activité est ouverte aux personnes à mobilité réduite.

Période : **du 5 septembre au 12 décembre 2018**

Les mercredis de 11 h à 14 h 30

Salle Marie-Paul-Tremblay

10 \$ pour le repas

L'inscription auprès de l'intervenante est nécessaire, car les places sont limitées.

Intervenante : Marika Spallanzani Sarrasin
450 677-6677, poste 212

Un transport peut faciliter votre déplacement pour seulement 2 \$ aller-retour.

Yoga sur chaise

Le yoga sur chaise vise la pratique des postures de yoga en se servant d'une chaise comme appui. Les bienfaits sont nombreux : meilleur équilibre, meilleure amplitude de mouvement, concentration, confiance en soi. C'est aussi un excellent moyen d'augmenter sa force physique et de connaître une relaxation optimale. Le cours offre également une approche méditative au moyen d'une musique appropriée.

Période : **du 19 septembre au 12 décembre 2018**

Relâche le 14 novembre 2018

Les mercredis de 13 h 30 à 15 h

Salle Thérèse Rhéaume

80 \$ pour 12 semaines (maximum 20 personnes)

Professeur : Jean-Marie Bergeron

Inscription requise 😊

Cours de tricot/crochet - Initiation

Ce cours d'initiation s'adresse aux femmes et aux hommes désirant apprendre à tricoter. Le montage de mailles, apprendre à travailler droit, à augmenter et à diminuer sont tous des éléments du cours. Les participants apprendront aussi les points de base : point de mousse, point jersey, la bride, la demi-bride, la double bride, etc.

Ceci est un cours d'initiation, c'est-à-dire que vous apprendrez à tricoter des échantillons pour être en mesure de commencer à faire des créations par la suite.

Les participants doivent prévoir l'achat d'une balle de laine de couleur pâle, ainsi qu'une paire de broches de grosseur 3 ½ ou 4 ou d'un crochet avant la tenue du premier cours.

Période : à déterminer

Relâche le 14 novembre 2018

Les mercredis heure à déterminer

Salon Bleu

(maximum 10 personnes)

Professeure : Gisèle Roy

Inscription requise 😊

Si vous souhaitez apprendre à tricoter ou faire du crochet, communiquez avec Jessica Archambault au 450 677-6677, poste 202. Ce cours débutera seulement s'il y a assez d'inscriptions.

Baseball poche

Deux équipes de joueurs seront formées chaque semaine par les capitaines. Ainsi, les participants ont la chance de fraterniser avec les autres joueurs. Les règles du jeu sont issues du principe du jeu du baseball; l'équipe qui est à l'attaque marque des points jusqu'à ce qu'elle obtienne trois retraits, les points sont marqués grâce à des lancers qui permettent au joueur et à son équipe d'évoluer sur les buts.

Période : **du 12 septembre au 12 décembre 2018**

Relâche le 14 novembre 2018

Les mercredis de 15 h à 16 h 30

Salle Marie-Paul-Tremblay

10 \$ la session de septembre à décembre 2018

Groupe ouvert (aucune inscription requise, présentez-vous le jour même de l'activité)

Responsables bénévoles : Denise Provencher, Claude Desormeaux et Hélène Migneault

Jeudi

Initiation au cardio

Exercice physique adapté pour tous les styles et tous les âges, pour se garder ou se remettre en forme! Venez faire de l'exercice sur une musique entraînante, ça vous fera du bien!

Période : **du 20 septembre au 6 décembre 2018**

Les jeudis de 9 h 30 à 11 h

Salle Thérèse Rhéaume

80 \$ pour 12 semaines (maximum 20 personnes)

Professeure : Ginette Labrecque

**Inscription
requis** 😊

Café amical

Vous aimez échanger, rire, rencontrer de nouveaux visages; vous êtes les bienvenus à ce café amical dont la réputation n'est plus à faire.

Période : **du 6 septembre au 13 décembre 2018**

Les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30

Salle Marie-Paul-Tremblay

Gratuit

Groupe ouvert (aucune inscription requise, présentez-vous le jour même de l'activité)

Responsables bénévoles : Lise Houle et Lucas Couture

Ouvert à tous!

Scrabble duplicate

Il ressemble au scrabble traditionnel à la différence que, dans le scrabble duplicate, chaque joueur dispose des mêmes lettres que ses concurrents : ce qui élimine le facteur de chance et permet ainsi de réelles compétitions entre joueurs.

Période : **du 6 septembre au 13 décembre 2018**

Les jeudis de 13 h 30 à 16 h

Salle Marie-Paul-Tremblay

10 \$ la session de septembre à décembre 2018

Groupe ouvert (aucune inscription requise, présentez-vous le jour même de l'activité)

Responsables bénévoles : Carmen Cartier et Gilles Capistran

Yoga sur chaise

Ce programme tout en douceur comporte 4 volets : Étirements et assouplissements du cou, des épaules, des bras et de la poitrine. Étirements et assouplissements des orteils, des pieds, des mollets, des cuisses et des hanches, ainsi que le bas du dos. Postures favorisant l'équilibre, la flexibilité des genoux et des jambes ainsi que le redressement de la colonne vertébrale. Relaxation en profondeur de la colonne.

Période : **du 20 septembre au 6 décembre 2018**

Les jeudis de 13 h 30 à 15 h

Salle Thérèse Rhéaume

80 \$ pour 12 semaines (maximum 20 personnes)

Professeure : Arlette Castonguay Cyr

**Inscription
requis** 😊

Mandala

Les participants à cette activité viennent colorier un mandala dans un groupe chaleureux et qui déploie une ambiance qui favorise le bien-être et l'inclusion. Le coloriage de mandala aide à la mémoire, à la concentration ainsi qu'à la réduction du stress. L'essayer c'est l'adopter! Voyant le succès de cet atelier dans la dernière année, nous poursuivons cet atelier à chaque semaine, et avec plaisir.

Tout le matériel est offert (crayons de bois, crayons-feutre et mandalas). Vous pouvez aussi apporter vos propres crayons et mandalas si vous le désirez.

Période : **du 6 septembre au 13 décembre 2018**

Les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30

Au Salon Bleu

Gratuit

Groupe ouvert (aucune inscription requise, présentez-vous le jour même de l'activité)

Vendredi

Zumba-aînés debout (9 h 30)

Une activité physique rythmée! Le zumba permet d'améliorer l'endurance cardiovasculaire, travailler tous les groupes de muscles, développer l'équilibre et à coordonner les mouvements.

Période : **du 21 septembre au 7 décembre 2018**

Les vendredis de 9 h 30 à 10 h 30

Salle Marie-Paul-Tremblay

80 \$ pour 12 semaines (maximum 22 personnes)

Professeure : Dale Hanley

**Inscription
requis** 😊

Zumba-aînés sur chaise (11 h)

Une activité physique rythmée et avec l'aide d'une chaise pour tous! Le zumba permet d'améliorer l'endurance cardiovasculaire, travailler tous les groupes de muscles, développer l'équilibre et à coordonner les mouvements.

Période : **du 21 septembre au 7 décembre 2018**

Les vendredis de 11 h à 12 h

Salle Marie-Paul-Tremblay

80 \$ pour 12 semaines (maximum 22 personnes)

Professeure : Dale Hanley

**Inscription
requis** 😊

**Si vous avez des questions
sur les activités, n'hésitez
pas à communiquer avec
Jessica Archambault au
450 677-6677, poste 202**

Dîners amicaux

Dans le but de demeurer socialement actif et de tisser des liens significatifs, le Centre vous propose de rejoindre les Dîners amicaux. Il s'agit de groupe d'aînés qui se réunissent, afin de partager et d'échanger autour d'un bon repas. Nous terminons la rencontre par un jeu agréable et amusant. L'ambiance est accueillante et chaleureuse, telle une grande famille! L'activité est ouverte aux personnes à mobilité réduite.

Période : **du 7 septembre au 21 décembre 2018**

Les vendredis de 11 h à 14 h 30

Salle Thérèse Rhéaume

10 \$ pour le repas

**L'inscription auprès de l'intervenante est nécessaire,
car les places sont limitées.**

Intervenante : Marika Spallanzani Sarrasin
450 677-6677, poste 212

**Un transport peut faciliter votre déplacement
pour seulement 2 \$ aller-retour.**

Danse en ligne

Une série de danse en ligne accessible à tous sur une musique qui « bouge ». Cette activité vivifiante et entraînante est un excellent exercice qui développe votre équilibre, aide à la coordination tout en travaillant votre mémoire. Eh oui! Apprendre la danse en riant... c'est toute une thérapie!

Période : **du 7 septembre au 7 décembre 2018**

Les vendredis – Salle Marie-Paul-Tremblay

Débutant II : 13 h 10 à 14 h 10

Débutant I : 14 h 15 à 15 h 15

Initiation : 15 h 20 à 16 h 20

(maximum 20 personnes par groupe)

70 \$ pour 14 semaines

Professeure : Natacha Lehoux

**Inscription
requis** 😊

Par respect pour les gens qui vous entourent, le port de parfum est interdit dans ce cours.

Vous devez vous inscrire au cours *initiation* si vous n'avez pas suivi de cours de danse au CCAAL dans la dernière année. Votre niveau sera déterminé par la professeure à la première rencontre.

Événements à venir et autres dates à ajouter à votre agenda!

Inscriptions : mardi 28, mercredi 29 et jeudi 30 août 2018

Fête de la rentrée thème de fête foraine : mercredi 5 septembre 2018

Expo-vente de tricots et exposition de peinture : mardi et mercredi 13 et 14 novembre 2018 de 10 h à 16 h

Party de Noël des membres et des bénévoles : mercredi 19 décembre 2018

Pour plus d'information ou pour voir les autres activités ponctuelles, consultez les babillards du Centre ou téléphonez au 450 677-6677 ☺

Autres services disponibles pour les membres

Plusieurs autres services sont à la disposition des membres du CCAAL :

- **BIBLIOTHÈQUE**

Le CCAAL a une **bibliothèque** dans la salle Marie-Paul-Tremblay qui compte environ 500 livres. Vous pouvez emprunter ces livres gratuitement en étant membre du Centre. Vous n'avez qu'à choisir votre bouquin et à le faire enregistrer à l'accueil pour une période de 1 mois. (voir la page 4 pour l'horaire)

- **BOUTIQUE DE TRICOTS**

Le Centre a une grande variété de tricots faits à la main par les tricoteuses et leurs doigts de fée. Ils sont à vendre à la **boutique de tricots** qui se trouve dans la salle Marie-Paul-Tremblay. Vous n'avez qu'à choisir la création de vos rêves et à la payer à l'accueil du Centre. (voir page 4 pour l'horaire)

- **PHOTOCOPIES**

Les membres du Centre peuvent faire des **photocopies** au coût de 0,15 \$ par feuille en noir et blanc et 0,25 \$ par feuille en couleur. Vous n'avez qu'à vous rendre à l'accueil et un(e) bénévole ou une employé(e) vous fera les photocopies. **Notez que si vous avez plus de 10 copies à faire, il faut prendre rendez-vous avec une employée afin de valider sa disponibilité. Nous nous réservons le droit de vous demander de revenir plus tard le cas échéant.**

- **FAX**

Les membres du Centre peuvent envoyer des documents par **fax** au coût de 0,50 \$. Vous n'avez qu'à vous rendre à l'accueil et un(e) employé(e) enverra vos documents. **Notez que si vous avez plus de 10 pages à envoyer, il faut prendre rendez-vous avec une employée afin de valider sa disponibilité. Nous nous réservons le droit de vous demander de revenir plus tard le cas échéant.**

HORAIRE AUTOMNE 2018

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
A V A N T - M I D I	<p>Séance d'information Jours et heures variables</p>	<p>Cours de tricot/crochet - intermédiaire 10 h à 12 h</p> <p>-----</p> <p>Journal créatif 10 h à 12 h</p>	<p>Dîners amicaux 11 h à 14 h 30</p> <p>-----</p> <p>Cours de tricot/crochet - intermédiaire À déterminer</p>	<p>Initiation au cardio 9 h 30 à 11 h</p> <p>-----</p> <p>Café amical 9 h 30 à 11 h 30</p>	<p>Zumba-aînés 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>-----</p> <p>Zumba-aînés 11 h à 12 h</p> <p>-----</p> <p>Dîners amicaux 11 h à 14 h 30</p>
	<p>Partage de nos chemins de vie 14 h à 16 h</p> <p>-----</p> <p>Chante-la ta chanson 13 h 30 à 16 h</p> <p>-----</p> <p>Cartes/Scrabble 13 h 30 à 16 h</p>	<p>Tricot 13 h 30 à 16 h</p> <p>-----</p> <p>Peinture et créativité 13 h 30 à 16 h</p>	<p>Yoga sur chaise 13 h 30 à 15 h</p> <p>-----</p> <p>Baseball poche amical 15 h à 16 h 30</p>	<p>Scrabble duplicate 13 h 30 à 16 h</p> <p>-----</p> <p>Yoga sur chaise 13 h 30 à 15 h</p> <p>-----</p> <p>Mandala 13 h 30 à 15 h 30</p>	<p>Danse en ligne débutant II 13 h 10 à 14 h 10</p> <p>-----</p> <p>Danse en ligne débutant I 14 h 15 à 15 h 15</p> <p>-----</p> <p>Danse en ligne initiation 15 h 20 à 16 h 20</p>
A P R È S - M I D I					