



Centre
communautaire
des aînés et aînées
de Longueuil

Programmation

De janvier à mars 2019



**Nouveauté : 1 session de plus par
année au CCAAL**

Session hiver : de janvier à mars

**Session de printemps : d'avril à
juin**

Voir la page 8 pour les détails

Hiver 2019

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

**Nouvelle image!
Visitez notre site
Internet pour ne
rien manquer!**



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>Chante-la ta chanson</i>	6
<i>Cartes et scrabble</i>	6
<i>Cinéma discussion</i>	6
<i>Séance d'information</i>	6
<i>Cours de tricot/crochet</i>	7
<i>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>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>Dîners amicaux (vendredi)</i>	10
<i>Danse de 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 hiver-printemps 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, coordonnatrice des activités

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. Collabore à l'élaboration du site Internet et de la page Facebook du Centre.

450 677-6677, poste 202

activite@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). Promotion du Centre.

438 498-6777

travailleurdemilieu@ccaal.com

Merry Delattre, 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). Promotion du Centre.

438 520-7747

intervention@ccaal.com

Julie Giordano, Infirmière en soins podologiques

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

Tarifs : 60 \$ pour les membres, 70 \$ non membres

438 491-1888

jgiordano.inf@gmail.com

Andrée-Anne Bourguin, Adjointe à la direction

Soutien la direction, rédige et fait la gestion des documents/rapports administratifs, donne des renseignements sur le Centre, met à jour la base de données.

450 677-6677, poste 203

info@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. Jumelage de bénévoles et d'aînés pour les Visites d'amitié. Suivi, soutien et évaluation.

450 677-6677, poste 212

visitesamitie@ccaal.com

Alexandra Tanguay, coordonnatrice des bénévoles et responsable de la vie associative et communautaire

Accueil, écoute, référence et accompagnement lors de rencontres individuelles. Collabore à l'organisation des événements spéciaux. Coordonne les bénévoles. Organise les séances d'information et est responsable de vie associative et communautaire.

450 677-6677, poste 213

benevolat@ccaal.com

Sarah Sarrouf, massothérapeute

Massage sur chaise, massage sur table et massage tropical. Elle est présente les jeudis, sur rendez-vous.

Tarifs :

Massage sur chaise : de 20 \$ à 50 \$

Massage sur table : de 65 \$ à 90 \$

Massage tropical : de 30 \$ à 60 \$

438 875-6379

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 mercredis et jeudis après-midi pour des ateliers.

Bibliothèque et Boutique de tricot (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 et de 14 h 30 à 16 h

Jeudi : de 9 h à 12 h

Vendredi : non disponible

Jours fériés (le Centre est fermé)

Congé des fêtes

Du 24 décembre 2018 au 4 janvier 2019

Vendredi saint

Le 19 avril 2019

Lundi de Pâques

Le 21 avril 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.

Pour votre sécurité, la direction pourrait décider de fermer les portes de l'organisme même si la commission scolaire n'est pas fermée.

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.

Stationnement

Veillez noter que le stationnement de la bâtisse est réservé aux locataires des Habitations Paul-Pratt et aux employés. Il y a habituellement assez d'espace dans la rue pour les voitures. Merci de votre compréhension.

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.

Veillez 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 8 janvier, mercredi 9 janvier et jeudi

10 janvier 2019 – 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**.

Veillez 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 vers la fin de la session. Il y aura aussi des préinscriptions pour la session de printemps. 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 préinscriptions 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 : **La transmission des valeurs entre les générations**

Lundi 4 mars 2019

Lundi 8 avril 2019

Lundi 6 mai 2019

De 14 h à 16 h – Salle Thérèse Rhéaume

Gratuit

Groupe fermé (maximum 8 personnes)

Animatrice : Céline Deschênes

**Inscription
requis** 😊

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 21 janvier, 18 février et 18 mars 2019

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.

Cartes et scrabble

Période : **du 7 janvier au 25 mars 2019**

Les lundis de 13 h 30 à 16 h – Salles Normand-Dumas et 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.

Cinéma discussion

Environ un lundi après-midi par mois, joignez-vous à 2 intervenantes du CCAAL pour venir visionner et discuter d'un film qui concerne les aînés. Activité gratuite et popcorn fourni!

Prochain visionnement : **Lundi 11 février 2019**

De 14 h à 16 h – salle Thérèse Rhéaume

Inscrivez-vous en appelant ou en vous présentant à l'accueil du Centre.

Séance 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!

Prochaine séance d'information : **Lundi 14 janvier 2019**

De 14 h à 15 h 30 – Salle Thérèse Rhéaume

Sujet : Les démarches légales lorsqu'un proche devient inapte

Inscrivez-vous en appelant ou en vous présentant à l'accueil du Centre

Mardi

Cours de tricot/crochet

Ce cours s'adresse aux femmes et aux hommes désirant apprendre à tricoter. Entre autres, vous apprendrez à coudre votre travail, à rabattre, à faire la finition, lire les patrons et les abréviations, ainsi qu'apprendre à bloquer et assembler un travail. Vous apprendrez aussi différents points : point de riz, point de blé, point diamant, etc.

Les participants apprendront à faire des créations 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 15 janvier au 19 mars 2019**

Les mardis de 10 h à 12 h

Salle Marie-Paul-Tremblay

50 \$ pour 10 semaines (maximum 10 personnes)

Professeure : Gisèle Roy

Inscription
requis 

Tricot

Cette activité s'adresse aux tricoteurs/tricoteuses d'expérience! Une occasion de tricoter, rencontrer des amis, 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 15 janvier au 26 mars 2019**

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 15 janvier au 19 mars 2019**

Les mardis de 9 h 15 à 11 h 45

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 peut être disponible pour un essai à la première rencontre seulement.

Période : **du 15 janvier au 26 mars 2019**

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 9 janvier au 27 mars 2019**

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 30 janvier au 3 avril 2019**

Les mercredis de 13 h 30 à 15 h

Salle Thérèse Rhéaume

67 \$ pour 10 semaines (maximum 20 personnes)

Professeur : Jean-Marie Bergeron

**Inscription
requis** 😊

Novauté!

L'équipe du CCAAL, ainsi que le conseil d'administration ont décidé de mettre en place une session supplémentaire. Ceci veut donc dire qu'à partir de 2019, il y aurait 2 sessions de 10 semaines après la période des fêtes, plutôt qu'une seule session de 12 à 14 semaines pour les ateliers et activités payantes. Ceci permettra aux participants de passer seulement 2 mois (juillet et août) sans avoir d'activités au CCAAL plutôt que d'avoir 4 mois sans activités.

Puisque nous sommes en période d'ajustement, vous remarquerez que ce ne sont pas toutes les activités qui débutent et terminent au même moment.

Les préinscriptions pour les gens déjà inscrits à une activité lors de la session automne 2018 auront lieu en décembre et les inscriptions pour les gens qui n'étaient pas inscrits auront lieu du 8 au 10 janvier.

Pour la session printemps 2019, il y aura aussi des préinscriptions et les inscriptions auront lieu du 2 au 4 avril.

Notez que, comme par les années passées, il n'y aura pas de préinscriptions pour la session d'automne.

Pour toutes questions, communiquez avec Jessica Archambault au 450 677-6677, poste 202 ou par courriel à activite@ccaal.com.

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 17 janvier au 21 mars 2019**

Les jeudis de 9 h 30 à 11 h

Salle Thérèse Rhéaume

67 \$ pour 10 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 10 janvier au 28 mars 2019**

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 10 janvier au 28 mars 2019**

Les jeudis de 13 h 30 à 16 h

Au Salon Bleu

10 \$ la session de janvier à avril 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 17 janvier au 21 mars 2019**

Les jeudis de 13 h 30 à 15 h

Salle Thérèse Rhéaume

67 \$ pour 10 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 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 10 janvier au 28 mars 2019**

Les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30

Salle Marie-Paul-Tremblay

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! La Zumba permet d'améliorer l'endurance cardiovasculaire, travailler tous les groupes de muscles, développer l'équilibre et à coordonner les mouvements.

Période : **du 18 janvier au 22 mars 2019**

Les vendredis de 9 h 30 à 10 h 30

Salle Marie-Paul-Tremblay

67 \$ pour 10 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 11 janvier au 29 mars 2019**

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 de ligne

Une série de danse de 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 18 janvier au 22 mars 2019**

Les vendredis – Salle Marie-Paul-Tremblay

Groupe 1 : 13 h 10 à 14 h 10

Groupe 2 : 14 h 15 à 15 h 15

(maximum 20 personnes par groupe)

50 \$ pour 10 semaines

Professeure : Natacha Lehoux

**Inscription
requis** 😊

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

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

Inscriptions pour la session hiver 2019 : mardi 8 janvier, mercredi 9 janvier et jeudi 10 janvier 2019

Inscriptions pour la session printemps 2019 : mardi 2 avril, mercredi 3 avril et jeudi 4 avril 2019

Temps des sucres : à confirmer

Pour plus d'information ou pour voir les autres activités ponctuelles, consultez les babillards du

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 HIVER 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>Séance d'information Jours et heures variables</p>	<p>Cours de tricot/crochet 10 h à 12 h</p> <hr/> <p>Journal créatif par Santé mentale Québec Rive-Sud 9 h 15 à 11 h 45</p>	<p>Dîners amicaux 11 h à 14 h 30</p>	<p>Initiation au cardio 9 h 30 à 11 h</p> <hr/> <p>Café amical 9 h 30 à 11 h 30</p>	<p>Zumba-ainés 9 h 30 à 10 h 30</p> <hr/> <p>Dîners amicaux 11 h à 14 h 30</p>
<p>Partage de nos chemins de vie 14 h à 16 h</p> <hr/> <p>Chante-la ta chanson 13 h 30 à 16 h</p> <hr/> <p>Cartes/Scrabble 13 h 30 à 16 h</p> <hr/> <p>Cinéma discussion 14 h à 16 h</p>	<p>Tricot 13 h 30 à 16 h</p> <hr/> <p>Peinture et créativité 13 h 30 à 16 h</p>	<p>Yoga sur chaise 13 h 30 à 15 h</p>	<p>Scrabble duplicate 13 h 30 à 16 h</p> <hr/> <p>Yoga sur chaise 13 h 30 à 15 h</p> <hr/> <p>Mandala 13 h 30 à 15 h 30</p>	<p>Danse de ligne Groupe 1 13 h 10 à 14 h 10</p> <hr/> <p>Danse de ligne Groupe 2 14 h 15 à 15 h 15</p>

AVANT - MIDI

APRÈS - MIDI