Centre communautaire
des aînés et aînées de Longueuil

Programmation Printemps 2024

Session débutant le lundi 22 avril jusqu'au vendredi 14 juin

Inscriptions

9 avril 2024, de 13h30 à 15h30
10 avril 2024, de 9h30 à 11h30 et de 13h30 à 15h30

Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil
300, rue Lamarre, Longueuil

Participantes de la marche au Parc Michel-Chartrand

Le CCAAL, créateur de souvenirs!

Informations générales

- **Les cartes de membres, au coût de 10 $, sont valides de la date d'achat jusqu'au 30 septembre de l'année suivante, date officielle de renouvellement.**
- Vous devez obligatoirement **être membre ET être inscrit** pour participer aux activités.
- Modes de paiement : **argent comptant ou chèque** à l'ordre du « CCAAL ».
- Les activités auront lieu si un nombre minimal de participants est atteint.
- Si une activité dont le groupe est complet vous intéresse, il est possible de vous inscrire sur la liste d'attente. Vous serez contacté si une place se libère.
- Vous avez jusqu'au 2e cours, pour vous désister et demander un remboursement. **Après le 2e cours, aucun remboursement** possible.
- Nous vous demandons, d'arriver **moins de 15 minutes à l'avance** afin de favoriser la circulation dans les locaux.
- **Seule la personne mandatée et ayant une entente avec le CCAAL peut animer un groupe.**
- **Le respect est de mise en tout temps.** C'est une valeur du CCAAL d'offrir aux membres, aux bénévoles et au personnel un lieu dans lequel chacun se sent bien. Il est primordial de respecter les membres, les bénévoles et l'équipe en tout temps.
- Période de préinscription **pour les sessions d'hiver, de printemps et d'été** : privilège à un membre faisant déjà partie d'un cours spécifique, de pouvoir s'inscrire au même cours, avant les inscriptions.
- Par soucis de réduire nos déchets, nous vous invitons à **apporter votre propre tasse** et votre bouteille d'eau lors de votre activité. Café disponible au coût de 0,50 $.
- La **prise de photos** est effectuée à des fins promotionnelles ou pour les dossiers internes du CCAAL (événements associatifs, conférences, activités, programmation d'activités, etc.). Il est de la responsabilité de la personne de se retirer des photos qui seront utilisées sur nos médias.

Coordonnées de l'équipe

Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil
300, rue Lamarre, Longueuil (Québec) J4J 0A1
450 677-6677

- Responsable des activités : **Clara Mercier**, poste 202
- Responsable administrative : **Julie Beaupré**, poste 213
- Intervenant en soutien communautaire : **Olmer Betancourth**, poste 212
- Coordonnatrice des services aux aînés et responsable clinique : **Stéphanie Hartmann**, poste 203
- Directrice générale : **Nathalie Charbonneau**, poste 210

PROJET UN PEU DE NOUS CHEZ VOUS :

- Intervenante/organisatrice communautaire : Clara Mercier, poste 215

PROJET ITMAV :

- Travailleuse de milieu : **Lorena G. Garrido**, 438 498-6777

Membres du Conseil d'administration

- Réjeanne Baril
- Robert Harvey
- Jacqueline Joubert
- Janick Laroche
- Hélène Paquette
- Marie-Louise Tabard
- Carmen Trottier

Le CCAAL c'est aussi une merveilleuse équipe de bénévoles qui participent à la vie du Centre. Nous en profitons pour remercier chacun de vous pour son apport!

Services aux aîné.e.s

Certaines activités sont offertes avec un objectif de favoriser la qualité de vie des aînés tel que défini dans notre mission. Afin de permettre aux aîné.e.s de briser la solitude et de créer des liens de qualité, les diners amicaux et le café amical sont des incontournables! Pour information : Stéphanie Hartmann

DÎNERS AMICAUX

Il s'agit d'un groupe d'aîné.e.s qui se réunissent en partageant un bon repas, dans le but de tisser des liens et jouer à des jeux. Les fous rires sont garantis !

- 2 groupes : de 11 h 30 à 14 h 00
- Mercredi / Vendredi - Transport disponible sous certaines conditions

CAFÉ AMICAL

Venez discuter et rencontrer de nouvelles personnes autour d'un bon café dans une ambiance décontractée. Apportez votre bonne humeur, on s'occupe du reste!

- Jeudi, de 9 h à 11 h
- Bénévole responsable : Lise Houle

VISITES D'AMITIÉ ET APPELS BIENVEILLANTS

Bénévoles recherché(e)s pour ce service : contacter Olmer Betancourth au poste 212

Programme de jumelage entre un(e) aîné(e) et un(e) bénévole. Ces périodes permettent aux personnes aînées de briser l'isolement en recevant une écoute attentive et une présence chaleureuse à la maison et/ou par téléphone.

ACCOMPAGNEMENT PSYCHOSOCIAL

Les intervenants sont disponibles au Centre afin d'apporter écoute et support à nos membres. Vous avez des questions en lien avec un élément précis? Besoin de raconter une situation? Besoin de ressources? Notre équipe d'intervention est là pour vous!

TRAVAILLEUR DE MILIEU

Le travailleur de milieu repère les personnes aînées en situation de vulnérabilité ou à risque de fragilisation, en vue de favoriser une connexion ou une reconnexion vers les ressources pertinentes de leur communauté dans un contexte d'accompagnement, tout en laissant ou en redonnant à la personne aînée le pouvoir de faire des choix (empowerment) favorisant son mieux-être. Notre travailleuse ITMAV est là pour vous :

Lorena G. Garrido, 438 498-6777

Opportunités de Bénévolat

GROUPE BÉNÉVOLE DE TRICOT

Cette activité n'est pas un cours. Le Centre fournit la laine et les bénévoles tricotent des articles pour l'autofinancement du Centre communautaire. N'hésitez à contacter Stéphanie Hartmann si vous désirez vous impliquer.

BÉNÉVOLES À L'ACCUEIL

Un bénévole à l'accueil est présent à tous les jours de la semaine pour accueillir et diriger les aînés, répondre à leurs questions relatives aux activités et aux services du Centre, ainsi que pour donner un coup de main à l'équipe dans le cadre de diverses tâches. Pour vous impliquer, communiquez avec Julie Beaupré.

BÉNÉVOLES « AIDE GÉNÉRALE »

Le Centre fait appel à eux pour l'aider dans ses activités. Par exemple, lorsque nous avons du courrier à envoyer à tous nos membres, pour faire du ménage dans nos salles, ou encore pour participer à des kiosques et des activités pour le Centre. Toutes les compétences sont utiles! Contacter Julie Beaupré si vous avez quelques heures par-ci par-là à offrir!

Centre communautaire
des aînés et aînées de Longueuil

ATTENTION
INSCRIPTION OBLIGATOIRE
POUR CHAQUE ACTIVITÉ

Activités Printemps – 22 avril au 14 juin 2024

Active tes méninges

Ateliers visant à conserver et améliorer les habiletés intellectuelles, tout en stimulant la mémoire ainsi que la concentration.

IMPORTANT :
Débute le lundi 15 avril/ Férié le lundi 20 mai

Animatrice	Hélène Paquette
Prix	50 $
Jour	Lundi
Heure	13 h 30 à 15 h
Lieu	Salle Thérèse Rhéaume
Nombre limite participants 20	

Atelier Les P'tits bonheurs

Les P'tits bonheurs, c'est une série de 8 ateliers visant le développement pour améliorer le bien-être.

DATES : du 23 avril au 11 juin

Animatrice	Stéphanie Hartmann
Prix	30 $
Jour	Mardi
Heure	10 h à 11 h 30
Lieu	Salon bleu
Nombre limite participants 10	

Cartes et scrabbles

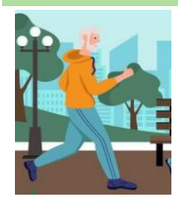
Activité libre, apportez vos jeux de société ou empruntez ceux du Centre et venez jouer avec les autres participants.

Inscription obligatoire

Prix	GRATUIT
Jour	Lundi
Heure	13 h 30 à 15 h 30
Lieu	Salle Marie-Paule Tremblay
Nombre limite participants 24	

IMPORTANT :
Débute le lundi 15 avril/ Férié le lundi 20 mai

Marche au Parc



Joignez-vous à notre groupe de marche pour une promenade à votre rythme en pleine nature! Rencontre au Parc Michel Chartrand ou à partir du CCAAL : possibilité de transport !

Prix	GRATUIT
Jour	Lundi
Heure	13 h 30 à 14 h 30
Lieu	Abri au parc (chalet)
Nombre limite participants - Aucun	

IMPORTANT :
Débute le lundi 15 avril/ Férié le lundi 20 mai

Cours de tricot

Ateliers pour personnes désirant maitriser le tricot. Prévoir une balle de laine et une paire de broches grosseur 4 ou 4 ½ ou un crochet avant la tenue du premier cours.

Animateur	Marie-Louise Tabard
Prix	40 $
Jour	Mercredi
Heure	9 h 30 à 11 h 30
Lieu	Salon Bleu
Nombre limite participants 10	

Le Grand quiz

Des équipes s'affrontent dans un grand quiz de connaissances générales et divers exercices cognitifs pour s'amuser en groupe!

DATES : 30 avril, 21 mai et 11 juin

Animatrice	Clara Mercier
Prix	15 $
Jour	Mardi
Heure	10 h à 12 h
Lieu	Salle Marie-Paule Tremblay
Nombre limite participants 25	

Atelier d'art libre

Apportez votre matériel et venez créer et partager vos connaissances avec les autres participants.

Prix	GRATUIT
Jour	Mardi
Heure	13 h 30 à 15 h 30
Lieu	Salle Thérèse Rhéaume
Nombre limite participants 20	

Atelier de photographie

Apportez votre téléphone cellulaire et venez découvrir des techniques de photographie pour immortaliser, avec grâce et créativité, les petits et grands moments de la vie.

Animatrice	Véronique Brisson
Jour	Mardi 23 et 30 avril et 7 mai i
Heure	13 h 30 à 15 h 30
Lieu	Salon bleu
Nombre limite participants 10	

Inspirer le mouvement

Ce cours vise à améliorer la condition physique, l'endurance musculaire, l'équilibre et la coordination. Il offre les outils pour adopter une vie active de manière autonome. Adapté à tous les niveaux de forme physique.

Rejoignez-nous pour découvrir la fontaine de jouvence!

***Le 2e groupe est conditionnel.**

Responsable	Kinésiologue
Prix	55 $
Jour	Mercredi
Heure	15 h à 16 h ou 16 h 15 à 17 h 15*
Lieu	Salle Thérèse Rhéaume
Nombre limite participants 15	

Zumba

Améliorer votre endurance cardio-vasculaire, votre équilibre et votre coordination en vous amusant!

Animateur	Ivonne Miranda
Prix	60 $
Jour	Mercredi
Heure	10 h à 11 h
Lieu	Salle Thérèse Rhéaume
Nombre limite participants 15	

Yoga dynamique sur chaise

Programme d'exercices en douceur pour acquérir plus de souplesse, de mobilité et d'équilibre!

LUNDI : Débute le 15 avril/ Férié le 20 mai
JEUDI : Congé le 9 mai, reporté au 20 juin.

Animateurs	Andrée Couture (lundi) Jean-Marie Bergeron (jeudi)
Prix	55 $
Jour	Lundi ou Jeudi
Heure	10 h à 11 h 30
Lieu	Salle Thérèse Rhéaume
Nombre limite participants 15	

Partage de nos chemins de vie

Venez discuter au sujet d'un thème proposé par Céline : la solitude.

DATES : 3, 10, 24 et 31 mai

Animatrice	Céline Deschenes
Prix	GRATUIT
Jour	Vendredi (4 rencontres)
Heure	10 h à 12 h
Lieu	Salon bleu
Nombre limite participants 8	

ATTENTION
INSCRIPTION OBLIGATOIRE
POUR CHAQUE ACTIVITÉ

Yoga doux sur chaise

Yoga doux sur chaise pour favoriser la santé du corps et de l'esprit.

Mercredi : 13 h à 14 h 30
Jeudi : 13 h 30 à 15 h

Groupe du JEUDI : Congé le 9 mai, reporté au 20 juin.

Animatrice	Arlette Cyr
Prix	55 $
Jour	Mercredi ou Jeudi
Durée	1 h 30
Lieu	Salle Thérèse Rhéaume
Nombre limite participants 18	

Mandalas

Venez socialiser en créant de belles œuvres colorées en bonne compagnie.

Inscription obligatoire

Prix	GRATUIT
Jour	Jeudi
Heure	13 h 30 à 15 h 30
Lieu	Salon Bleu
Nombre limite participants 12	

IMPORTANT : congé le 9 mai, reporté au 20 juin.

Scrabble duplicate

Jeu de scrabble dans lequel chaque joueur dispose des mêmes lettres que ses concurrents. Animé par un ou une bénévole.

IMPORTANT : congé le 9 mai, reporté au 20 juin.

Prix	10 $
Jour	Jeudi
Heure	13 h 30 à 15 h 30
Lieu	Salle Marie-Paule Tremblay
Nombre limite participants 17	

Qi Gong et Tai Chi

Par la pratique de respiration et de mouvements accessibles à tous, le Qi Gong favorise l'harmonie du corps et de l'esprit. Au cours de la session, quelques notions de Tai Chi seront présentées.

IMPORTANT : congé le 17 mai, reporté au 21 juin.

Animatrice	Marie-Yieng Touikan
Prix	55 $
Jour	Vendredi
Heure	9 h 45 à 10 h 45
Lieu	Salle Thérèse Rhéaume
Nombre limite participants 15	

Club de lecture

Animé par une bibliothécaire dynamique. Joignez-vous à un groupe pour faire un échange littéraire du livre que vous avez lu.

DATES : 3 rencontres
26 avril de 10 h à 12 h
17 mai de 13 h 30 à 15 h 30
7 juin de 10 h à 12 h

Animatrice	Annie Côté
Prix	15 $
Jour	Vendredi
Durée	2 heures
Lieu	Salon Bleu
Nombre limite participants 8	

Danse en ligne

Parce que cela fait toujours du bien! Dans une belle ambiance, venez apprendre des pas de danse dans une dynamique de groupe.

Animateur	Claude Lacoste
Prix	55 $
Jour	Vendredi
Heure	11 h à 12 h
Lieu	Salle Thérèse Rhéaume
Nombre limite participants 15	

Centre communautaire
des aînés et aînées de Longueuil

PRINTEMPS 2024

22 avril au 14 juin

LUNDI

AM

10h00 - 11h30
Yoga dynamique
sur chaise

PM

13h30 - 15h00
Marche au parc
Michel-Chartrand

13h30 - 15h00
Active tes méninges

13h30 - 15h30
Cartes et Scrabble

MARDI

AM

10h00 - 12h00
Le Grand quiz
30 avril, 21 mai et 11 juin

10h00-11h30
Les P'tits bonheurs

PM

13h30 - 15h30
Atelier d'art libre

13h30 - 15h30
Tricoteuses bénévoles

13h30 - 15h30
Atelier de photographie
(3 rencontres)

MERCREDI

AM

9h30 - 11h30
Cours de tricot

10h00 - 11h00
Zumba

11h30 à 14h00
Diner amical

PM

13h00 - 14h30
Yoga doux
sur chaise

15h00 - 16h00
ou
16h15 - 17h15
Inspirer le
mouvement

JEUDI

AM

9h00 à 11h00
Café amical

10h00 - 11h30
Yoga dynamique
sur chaise

PM

13h30 - 15h00
Yoga doux
sur chaise

13h30 - 15h30
Mandalas

13h30 - 15h30
Scrabble duplicate

VENDREDI

AM

9h45 - 10h45
Qi-Gong

(aux 3 semaines)
10h00 - 12h00
Club de lecture

(4 rencontres)
10h00 - 12h00
Partage de nos
chemins de vie

11h00 - 12h00
Danse en ligne

11h30 à 14h00
Diner amical

Plages horaires à déterminer

- Chante-la ta chanson
- Conférences
- Cinémas discussion

Centre communautaire
des aînés et aînées de Longueuil

Formulaire d'inscription aux activités

*****Inscriptions le 9 avril de 13h30 à 15h30 et le 10 avril de 9h30 à 11h30, et de 13h30 à 15h30*****

Nom : _____ Tel. : _____

Numéro de membre : _____(réservé au CCAAL)

		(X)				(X)	
Yoga dynamique (Lundi)	55 $			**Zumba**	60 $		
Active tes méninges	50 $			**Yoga en douceur (Mercredi)**	55 $		
Cartes et Scrabble				Mandalas			
Marche au parc				**Scrabble duplicate**	10 $		
Les P'tits bonheurs	30 $			**Yoga dynamique (Jeudi)**	55 $		
Le Grand quiz	15 $			**Yoga en douceur (Jeudi)**	55 $		
Atelier d'art				**Qi-Gong et Tai Chi**	55 $		
Atelier de photographie				**Danse en ligne**	55 $		
Cours de tricot	40 $			Partage de nos chemins de vie			
Inspirer le mouvement	55 $			**Club de Lecture**	15 $		

Total : _____(réservé au CCAAL) Mode de paiement : ◯ **chèque** ◯ **comptant**

Reçu émis par (CCAAL) : _____ Date : _____

✂ ----------

Reçu de paiement

Activités Session Printemps 2024 – du 22 avril au 14 juin

Nom : _____ Tel. : _____

Numéro de membre : _____(réservé au CCAAL)

Yoga dynamique (Lundi)	55 $		**Zumba**	60 $	
Active tes méninges	50 $		**Yoga en douceur (Mercredi)**	55 $	
Cartes et Scrabble			Mandalas		
Marche au parc			**Scrabble duplicate**	10 $	
Les P'tits bonheurs	30 $		**Yoga dynamique (Jeudi)**	55 $	
Le Grand quiz	15 $		**Yoga en douceur (Jeudi)**	55 $	
Atelier d'art			**Qi-Gong et Tai Chi**	55 $	
Atelier de photographie			**Danse en ligne**	55 $	
Cours de tricot	40 $		Partage de nos chemins de vie		
Inspirer le mouvement	55 $		**Club de Lecture**	15 $	

Total : _____(réservé au CCAAL) Mode de paiement : ◯ **chèque** ◯ **comptant**

Reçu émis par (CCAAL) : _____ Date : _____

Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil
300, rue Lamarre, Longueuil (Québec) J4J 0A1
450 677-6677