



Centre communautaire  
des aînés et aînées de Longueuil

## Programmation automne 2024

Session débutant le lundi 16 septembre jusqu'au vendredi 6 décembre

### Inscriptions

27 et 28 août 2024

10 h à 12 h et de 13 h 30 à 15 h 30

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



**Le CCAAL, créateur de souvenirs!**



## Informations générales

- ◆ Les cartes de membres 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 deuxième cours, pour vous désister et demander un remboursement. **Après le deuxième cours, aucun remboursement** possible.
- ◆ Nous demandons, d'arriver **moins de 15 minutes avant le début de l'activité** 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 et de printemps** : privilège accordé à un membre faisant déjà partie d'un cours spécifique. Ce dernier peut s'inscrire au même cours, avant les inscriptions ouvertes à tous.
- ◆ Par souci de réduire nos déchets, nous vous invitons à **apporter votre propre tasse** et votre bouteille d'eau lors de votre activité. Café disponible (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

- Directrice générale : **Stéphanie Hartmann**, poste 210
- Coordinatrice administrative : **Julie Beaupré**, poste 213
- Responsable des activités : **Clara Mercier**, poste 202
- Intervenante en soutien communautaire : poste 221

### PROGRAMME « UN PEU DE NOUS CHEZ VOUS » :

- Intervenante/organisatrice communautaire : **Emma Huguet**, 438 396-7220

### PROJET ITMAV : travailleuses de milieu

**Véronique Brisson**, 438 520-7747  
**Noémy Deragon**, 438 498-6777

### Membres du Conseil d'administration

- Réjeanne Baril
- Charles Larocque
- Jacqueline Joubert
- Janick Laroche
- Hélène Paquette
- Marie-Louise Tabard
- Yolande Dumais

*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

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 aînés de briser la solitude et de créer des liens de qualité, les dîners amicaux et le café amical sont incontournables! Pour information : Stéphanie Hartmann

### DÎNERS AMICAUX

Il s'agit d'un groupe d'aînés 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
- ◆ 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 : Yolande Dumais

### VISITES D'AMITIÉ ET APPELS BIENVEILLANTS

Programme de jumelage entre un aîné et un 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.

**(Responsable : intervenant communautaire, poste 221)**

### ACCOMPAGNEMENT PSYCHOSOCIAL

Les intervenants sont disponibles au Centre afin d'apporter écoute et soutien 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!

### TRAVAILLEUSES 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. Nos travailleurs ITMAV sont là pour vous :

**Véronique Brisson, 438 520-7747**

**Noémy Deragon, 438 498-6777**



## Opportunités de bénévolat

### GRUPE BÉNÉVOLE DE TRICOT

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

### VISITES D'AMITIÉ

Programme de jumelage entre un aîné et un 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.

### BÉNÉVOLES « AIDE GÉNÉRALE »

Le Centre fait appel à ces bénévoles pour l'aider dans ses activités. Par exemple, pour l'envoi de courrier aux membres, pour faire du ménage dans nos salles ou pour participer à des kiosques et des activités pour le Centre. Toutes les compétences sont utiles! Contactez Julie Beaupré si vous avez quelques heures par-ci, par-là à offrir!



## Activités automne - 16 septembre au 6 décembre

### Active tes méninges



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

**FÉRIÉ du 14 octobre – REPORTÉ au 9 décembre**

Animateur	Hélène Paquette
Prix	70 \$
Jour	Lundi
Heure	13 h 30 à 15 h 00
Lieu	Salle Thérèse Rhéaume

**Nombre limite participants 20**

### Cartes et scrabble



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

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

**Nombre limite participants 24**

### Club de marche



Joignez-vous à notre groupe de marche pour une promenade hebdomadaire 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**

### 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**

### Cours de tricot



Ateliers pour personnes désirant maîtriser 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	70 \$
Jour	Mercredi
Heure	9 h 30 à 11 h 30
Lieu	Salon Bleu

**Nombre limite participants 10**

### Inspirer le mouvement



Apprentissage de mouvements pour le maintien de la motricité. Activité animée par un kinésiologue professionnel respectant la capacité et le rythme de chaque individu.

Animateur	Nicolas Godin
Prix	75 \$
Jour	Mercredi
Heure	15 h à 16 h ou 16 h 15 à 17 h 15
Lieu	Salle Thérèse Rhéaume

**Nombre limite participants 12**



## Activités automne - 16 septembre au 6 décembre

### Zumba



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

Animateur	Ivonne Miranda
Prix	75 \$
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!

**FÉRIÉ du 14 octobre – REPORTÉ au 9 décembre**

Animatrice <b>LUNDI</b>	Andrée Couture
Animateur <b>JEUDI</b>	Jean-Marie Bergeron
Prix	70 \$
Jour	Lundi ou Jeudi
Heure	10 h à 11 h 30
Lieu	Salle Thérèse Rhéaume

**Nombre limite participants 15**

### Yoga doux sur chaise



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

**2 groupes :**  
**MERCREDI de 13 h à 14 h 30**  
**JEUDI de 13 h 30 à 15 h**

Animateur	Arlette Cyr
Prix	70 \$
Jour	Mercredi ou Jeudi
Durée	1 h 30
Lieu	Salle Thérèse Rhéaume

**Nombre limite participants 15**

### Mandalas



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

Prix	GRATUIT
Jour	Jeudi
Heure	13 h 30 à 15 h 30
Lieu	Salon Bleu

**Nombre limite participants 12**

### Scrabble duplicate



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

Prix	10 \$
Jour	Jeudi
Heure	13 h 30 à 15 h 30
Lieu	Salle Marie-Paule Tremblay

**Nombre limite participants 17**



### Qi Gong



Par la pratique de respiration et de mouvements accessibles à tous, le Qi Gong favorise l'harmonie du corps et de l'esprit.

Animateur	Marie-Yieng Touikan
Prix	70 \$
Jour	Vendredi
Heure	9 h à 10 h
Lieu	Salle Thérèse Rhéaume

**Nombre limite participants 15**

### Le Grand QUIZ



Venez jouer en équipe à différents jeux de connaissances. Testez votre savoir à travers des quiz et divers exercices cognitifs pour s'amuser en groupe!

**DATES : 24 septembre, 15 octobre, 4 novembre et 26 novembre**

Animatrice	Clara Mercier
Prix	15 \$
Jour	Mardi (4 rencontres)
Heure	10 h à 12 h
Lieu	Salle Marie-Paule Tremblay

**Nombre limite participants 25**

### Atelier de théâtre



La comédienne Marie Garneau vous invite à une série de six ateliers exploratoires pour découvrir l'univers théâtral, celui du « jeu ». Parce que le théâtre, c'est avant tout l'art de jouer!

**DATES : du 20 septembre au 25 octobre**

Animatrice	Marie Garneau
Prix	60 \$
Jour	Vendredi (6 rencontres)
Heure	10 h à 12 h ou 13 h à 15 h
Lieu	Salle Thérèse Rhéaume

**Nombre limite participants 15 par groupe**

### 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 : 6 septembre (13 h 30 à 14 h 30), 27 septembre (10 h à 12 h), 18 octobre (13 h 30-15 h 30), 8 novembre et 29 novembre (10 h à 12 h)**

Animatrice	Annie Côté
Prix	15 \$
Jour	Vendredi
Heure	Variable
Lieu	Salon Bleu

**Nombre limite participants 8**

### Partage de nos chemins de vie

Venez discuter au sujet d'un thème proposé par Céline :  
« Familles d'aujourd'hui et intergénérationnel »

**DATES : 20 septembre, 4 octobre, 18 octobre et 1er novembre**

Animatrice	Céline Deschenes
Prix	GRATUIT
Jour	Vendredi
Heure	10 h à 12 h
Lieu	Salon Bleu

**Nombre limite participants 8**



# AUTOMNE 2024

16 septembre au 6 décembre

LUNDI

AM

10h00 - 11h30  
Yoga dynamique  
sur chaise

PM

13h30 - 14h30  
Marche au parc  
Michel-Chartrand  
  
13h30 - 15h00  
Active tes méninges  
  
13h30 - 15h30  
Cartes et Scrabble

MARDI

AM

10h00 - 12h00  
Grand Quiz  
(4 rencontres)

PM

13h30 - 15h30  
Atelier d'art libre  
  
13h30 - 15h30  
Tricoteuses bénévoles

MERCREDI

AM

9h30 - 11h30  
Cours de tricot  
  
10h00 - 11h00  
Zumba  
  
11h30 - 14h00  
Diner amical

PM

13h00 - 14h30  
Yoga doux  
sur chaise  
  
15h00 - 16h00  
16h15 - 17h15  
Inspirer le  
mouvement

JEUDI

AM

9h00 - 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

9h00 - 10h00  
Qi-Gong  
  
10h00 - 12h00  
Partage de nos  
chemins de vie  
&  
Cours de théâtre  
  
11h30 - 14h00  
Diner amical  
  
13h00-15h00  
Cours de théâtre



Plages horaires à  
déterminer

- Chante-la ta chanson
- Conférences
- Cinémas discussion
- Club de lecture



## Formulaire d'inscription aux activités

\*\*\*Inscriptions le 27 et 28 août de 10 h à 12 h et de 13 h 30 à 15 h 30\*\*\*

Nom : \_\_\_\_\_ Tel. : \_\_\_\_\_

Numéro de membre : \_\_\_\_\_ (réservé au CCAAL)

		(A)	
<b>Yoga dynamique (Lundi)</b>	70 \$		
<b>Active tes méninges</b>	70 \$		
Cartes et Scrabble			
Club de marche			
<b>Le Grand QUIZ</b>	15 \$		
Atelier d'art			
<b>Cours de tricot</b>	70 \$		
<b>Inspirer le mouvement</b>	75 \$		
<b>Zumba</b>	75 \$		
<b>Yoga en douceur (Mercredi)</b>	70 \$		

		(A)	
Mandalas			
<b>Scrabble duplicate</b>	10 \$		
<b>Yoga dynamique (Jeudi)</b>	70 \$		
<b>Yoga en douceur (Jeudi)</b>	70 \$		
<b>Qi-Gong</b>	70 \$		
<b>Cours de théâtre 10 h</b>	60 \$		
<b>Cours de théâtre 13 h</b>	60 \$		
Partage de nos chemins de vie			
<b>Club de Lecture</b>	15 \$		

Total : \_\_\_\_\_ (réservé au CCAAL)

Mode de paiement :  chèque  comptant

Reçu émis par (CCAAL) : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_



### Reçu de paiement

Activités session Automne 2024 – du 16 septembre au 6 décembre

Nom : \_\_\_\_\_ Tel. : \_\_\_\_\_

Numéro de membre : \_\_\_\_\_ (réservé au CCAAL)

<b>Yoga dynamique (Lundi)</b>	70 \$	
<b>Active tes méninges</b>	70 \$	
Cartes et Scrabble		
Club de marche		
<b>Le Grand QUIZ</b>	15 \$	
Atelier d'art		
<b>Cours de tricot</b>	70 \$	
<b>Inspirer le mouvement</b>	75 \$	
<b>Zumba</b>	75 \$	
<b>Yoga en douceur (Mercredi)</b>	70 \$	

Mandalas	
<b>Scrabble duplicate</b>	10 \$
<b>Yoga dynamique (Jeudi)</b>	70 \$
<b>Yoga en douceur (Jeudi)</b>	70 \$
<b>Qi-Gong</b>	70 \$
<b>Cours de théâtre 10 h</b>	60 \$
<b>Cours de théâtre 13 h</b>	60 \$
Partage de nos chemins de vie	
<b>Club de Lecture</b>	15 \$

Total : \_\_\_\_\_ (réservé au CCAAL)

Mode de paiement :  chèque  comptant

Reçu émis par (CCAAL) : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_