




L'infolettre des activités à venir

<p>Conférence sur l'arthrite</p> <p>L'organisme Arthrite Rive-Sud vous offre une conférence qui vise à sensibiliser aux conditions de vie des personnes atteintes d'arthrite, ainsi qu'à offrir des stratégies pour maintenir une bonne santé physique et mentale.</p> <p>Inscription au 450 677-6677 ou à l'accueil du CCAAL</p>	Responsable	Claude Rainville
	Prix	GRATUIT
	Date	4 novembre
	Heure	10 h à 12 h
	Lieu	Salon bleu


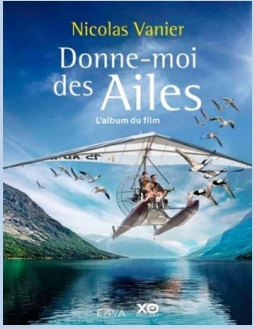
<p>Sortie aux Promenades St-Bruno</p> <p>Venez magasiner aux Promenades Saint-Bruno avec le CCAAL! Le départ du Centre se fera à 10 h, et l'embarquement pour le retour à 14 h. Prévoyez de l'argent pour le dîner à la foire alimentaire.</p> <p>Inscription et paiement à l'accueil du CCAAL</p>	Responsable	Clara Mercier
	Prix	5 \$ pour le service du Baladeur René
	Date	5 novembre
	Heure	10 h
	Lieu	Promenades Saint-Bruno

<p>Conférence sur les orientations sexuelles</p> <p>LGBTQ+... Vous avez de la difficulté à vous y retrouver? Vous avez des questions que vous n'osez jamais poser? Cette conférence est l'occasion idéale de satisfaire vos interrogations et d'en apprendre plus sur les orientations sexuelles et les identités de genre. Venez rencontrer deux bénévoles de l'organisme GRIS-Montréal le 12 novembre prochain!</p> <p>Inscription au 450 677-6677 ou à l'accueil du CCAAL</p>	Responsable	Claude Rainville
	Date	12 novembre
	Heure	10 h à 12 h
	Lieu	Salle Marie- Paule Tremblay
		

<p>Chante-la ta chanson</p> <p>Venez chanter et danser dans la salle Thérèse-Rhéaume! C'est un événement à ne pas manquer!</p> <p>Inscription au 450 677-6677 ou à l'accueil du CCAAL</p>	Responsable	Clara Mercier
	Date	15 novembre
	Heure	13 h à 14 h 30
	Lieu	Salle Thérèse-Rhéaume

<p>Atelier culinaire : potage à la courge</p> <p>Petite nouveauté ce mois-ci! Joignez-vous à Claude pour la concoction d'un délicieux potage à la courge musquée (« butternut »). Apportez votre plat pour en rapporter à la maison!</p> <p>Inscription et paiement à l'accueil du CCAAL</p>	Responsable	Claude Rainville
	Prix	5 \$
	Date	18 novembre
	Heure	10 h à 12 h
	Lieu	Salon bleu

Conférence sur l'itinérance à Longueuil	Responsable	Claude Rainville
Venez rencontrer des agents de la brigade de cohabitation sociale, un organisme qui va à la rencontre des communautés vivant des enjeux de cohabitation (conflits, inquiétudes, etc.). La conférence portera particulièrement sur l'enjeu de l'itinérance à Longueuil.	Date	19 novembre
	Heure	10 h à 12 h
	Lieu	Salle Marie-Paule-Tremblay
	Inscription au 450 677-6677 ou à l'accueil du CCAAL	

Cinéma-discussion	Responsable	Claude Rainville
 Venez visionner le film <i>Donne-moi des ailes</i> , suivi d'une discussion sur l'environnement, la migration des oiseaux ainsi que vos impressions personnelles vis-à-vis du film. Synopsis : <i>Christian, scientifique visionnaire, étudie les oies sauvages. Pour son fils, un adolescent obnubilé par les jeux vidéos, l'idée de passer des vacances avec son père en pleine nature est un cauchemar. Pourtant, père et fils vont se rapprocher autour d'un projet fou: sauver une espèce en voie de disparition.</i>	Date	25 novembre
	Heure	13 h 30 à 16 h
	Lieu	Salon bleu
		
Inscription au 450 677-6677 ou à l'accueil du CCAAL		

Chronique Express

Cartes de souhait « écolos »

Savez-vous que des cartes de souhaits sont en vente à l'accueil du Centre? Ces cartes sont confectionnées par une participante de l'atelier d'art libre du CCAAL, presque intégralement à partir de matériaux recyclés fournis par d'autres participantes de l'atelier. L'argent récolté par les ventes sert au financement des activités du CCAAL.

- 1 carte pour 1 \$
- 3 cartes pour 2 \$

Pour un Noël plus « vert »

La période des fêtes s'accompagne de cadeaux et de consommation. Pourquoi ne pas réinventer notre façon de consommer tout en faisant plaisir à celles et ceux qui nous sont chers? Voici quelques idées « écolos » pour un Noël plus « vert » :

- Ressortir et réutiliser ses décorations actuelles
- Bricoler ses propres décorations (ex. : guirlande faite de boutons usagés)
- Limiter le papier en utilisant un emballage-cadeau réutilisable (ex. : un joli sac en tissu, une serviette de bain qui devient un cadeau par la même occasion, réutiliser les sacs cadeaux en papier et le papier de soie, etc.)
- Idées de cadeaux écolos : offrir du temps ; partager une recette ; donner une carte-cadeau ; offrir une sortie spéciale, etc.

Cette « chronique express » s'inscrit directement dans la mission du Comité vert, soit celle d'informer et impliquer les membres et les employés du CCAAL dans l'adoption d'habitudes écoresponsables.



Période de « préinscription » aux activités de cet hiver

Votre activité revient cet hiver? Venez vous y inscrire avant les journées officielles d'inscription!

Seulement du 28 octobre au 8 novembre

Lieu : bureau de Clara Mercier

NB – Le lundi 28 octobre, en après-midi seulement, il ne sera pas possible de venir se « préinscrire ».

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