



L'infolettre des activités à venir

Cinéma-discussion : *Polytechnique* (drame)

Dans le cadre de la Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes du 6 décembre, nous vous présentons le film *Polytechnique* réalisé par Denis Villeneuve :

Basé sur les témoignages des survivants du drame survenu à l'École Polytechnique de Montréal, le 6 décembre 1989, le film raconte l'événement à travers les yeux de Valérie et Jean-François, deux étudiants qui ont vu leur vie basculer lorsqu'un jeune homme s'est introduit dans l'école avec une idée en tête : amener avec lui dans la mort le plus de femmes possible.

Responsable	Claude Rainville
Prix	GRATUIT
Date	2 décembre
Heure	13 h 30 à 15 h 30
Lieu	Salon bleu

Inscription au 450 677-6677 ou à l'accueil du CCAAL

***Apportez votre carte de membre!**

Atelier culinaire : les lentilles

Bonnes pour la santé, bonnes pour l'environnement et bonnes pour le portefeuille, les lentilles ont tout pour faire notre bonheur! Venez cuisiner un Dhal, un plat d'origine indienne, avec Claude! Apportez votre plat pour en rapporter à la maison.

Responsable	Claude Rainville
Prix	5 \$
Date	3 décembre
Heure	13 h à 15 h
Lieu	Salon bleu

Inscription et paiement en personne à l'accueil du

CCAAL ***Apportez votre carte de membre!**

Inscription aux activités de cet hiver

Nous avons quelques nouveautés ainsi que nos classiques! 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.

Responsable	Clara Mercier
Dates	10 et 11 décembre
Heure	10 décembre : 13 h 30 à 15 h 30 11 décembre : 10 h à 12 h et 13 h 30 à 15 h 30
Lieu	CCAAL

Paiement par chèque ou en argent comptant

***Apportez votre carte de membre!**

Party de Noël des membres

Cette année, votre Party de Noël aura lieu dans la magnifique salle du Centre communautaire Le trait d'union. Ce sera l'occasion de manger, célébrer, rire et s'amuser ensemble!

Responsable	Clara Mercier
Prix	30 \$ *Service (gratuit) du Baladeur René (Places limitées) *Remboursement avant le 6 décembre
Date	18 décembre
Heure	Dès 17 h 30 Service du repas à 18 h
Lieu	3100, rue Mousseau, Longueuil

Inscription et paiement à l'accueil du CCAAL entre le 25 novembre et le 9 décembre

***Apportez votre carte de membre!**



Fermeture en cas de tempête

Lorsque la Commission scolaire Marie-Victorin est fermée, le Centre est fermé.



Chronique express

Que diriez-vous de passer un Noël vert? Le temps des fêtes est souvent synonyme de cadeaux et de consommation.

Recyc-Québec vous offre un aide-mémoire pour vous aider à récupérer chaque matière de façon responsable :

- **Papier d'emballage métallisé, choux et rubans** : Comme le papier d'emballage métallisé, les choux et les rubans décoratifs ne sont pas récupérables, il est préférable de les réutiliser le plus possible. Pourquoi ne pas emballer une boîte et son couvercle séparément pour créer un emballage réutilisable?
- **Lumières** : Réutiliser les mêmes lumières de Noël chaque année, c'est une idée économique et écologique. Toujours fonctionnelles? Offrez-les à des proches, à une ressourcerie ou à un organisme à but non lucratif. Hors d'usage? Laissez vos lumières à l'écocentre le plus près de chez vous. Ne les placez surtout pas dans le bac de récupération, car elles pourraient endommager les installations de tri.
- **Guirlandes** : Vous voulez jeter vos vieilles guirlandes? Organisez plutôt un échange de décorations de Noël ou offrez-les. Comme la plupart des guirlandes sont faites de matières non recyclables, elles risquent de se retrouver au site d'enfouissement si elles ne sont pas récupérées.
- **Verres à vin et boules de Noël cassés** : Les verres à vin et les boules décoratives ne sont pas fabriqués à partir du même type de verre que les contenants que vous déposez dans votre bac. Ces objets abîmés ou brisés ont leur place dans le sac à poubelle.
- **Nourriture** : Partagez vos restants avec parents et amis, congelez-les ou offrez-les à un organisme qui vient en aide aux gens démunis. Vous voulez éviter que vos vieux aliments ne se retrouvent à la poubelle? Visitez notre page Gaspillage alimentaire pour avoir des trucs pratiques.

Source : RECYC-QUÉBEC. « Les fêtes : une occasion idéale pour récupérer », <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/mieux-consommer/aide-memoire/fetes-recuperation/> (consultée le 19 novembre 2024).



Sécurité du corridor

Par mesure de sécurité et dans le but de **faciliter la circulation des résidents** dans le corridor, nous vous demandons de **patienter à l'accueil du CCAAL** si les portes de votre salle d'activité sont fermées à votre arrivée. Bien que notre équipe s'organise pour que la salle soit prête un peu avant l'heure officielle de votre activité, ce n'est pas toujours possible. Ainsi, nous vous invitons à **arriver moins de 15 minutes avant l'heure** indiquée de votre activité sur la programmation, afin d'éviter toute congestion à l'entrée du Centre.

Merci de votre compréhension!

À la recherche de participant.e.s



L'équipe du projet de recherche MABIDA (MArcher pour se déplacer : Bienfaits et Défis pour nos Aînés) **recrute 10 à 12 participants** pour la session d'hiver 2025. Il s'agit d'un projet de recherche de l'institut de Gériatrie de Montréal et de l'UQAM. Son objectif est d'approfondir les connaissances sur la mise en place de programmes favorisant la mobilité active et leurs effets sur la santé physique (prévention des chutes, maintien à domicile, etc.).

Critères pour participer :

- Être âgé.e de 65 ans et plus;
- Être disponible durant 14 semaines;
- Avoir peur ou ne pas marcher régulièrement l'hiver;
- Ne pas avoir besoin d'un fauteuil roulant, ni d'une canne blanche;
- Ne pas avoir de déficit cognitif.

Le participant s'engage à :

- Venir marcher 1 fois par semaine avec un kinésologue durant 12 semaines : les mercredis de 13 h à 14 h, du 15 janvier au 2 avril 2025.
- Suivre une formation de 2 heures abordant les notions de la pratique de la marche sécuritaire en hiver : le mercredi 8 janvier 2025 de 13 h 30 à 15 h 30.
- Réaliser une évaluation individuelle au début et à la fin du projet : un rendez-vous vous sera donné dans la semaine du 9 décembre 2024.

Pour vous inscrire ou pour toute question, communiquez auprès de **Clara Mercier au 450 677-6677, poste 202.**

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