



Centre communautaire  
des aînés et aînées de Longueuil

## Programmation Hiver 2025

Session débutant le lundi 20 janvier jusqu'au vendredi 11 avril

### Inscriptions

10 décembre de 13 h 30 à 15 h 30

11 décembre de 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 annuler 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.
- ◆ **Fermeture en cas de tempête :** Lorsque la Commission scolaire Marie-Victorin est fermée, le Centre est fermé!
- ◆ 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 : **Claude Rainville**, poste 203

### 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 : Claude Rainville

### 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



### 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

### GROUPE 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.

### 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 hiver – 20 janvier au 11 avril

### Active tes méninges



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

Animateur	Hélène Paquette
Prix	70 \$
Jour	Lundi
Heure	13 h 30 à 15 h
Lieu	Salle Thérèse Rhéaume
<b>Nombre limite participants 20</b>	

### Yoga classique sur chaise



Le yoga sur chaise « classique » est une adaptation du yoga sur tapis où la plupart des postures sont modifiées pour être pratiquées en position assise ou avec le soutien de la chaise.

Animatrice	Andrée Couture
Prix	70 \$
Jour	Lundi
Heure	10 h à 11 h 30
Lieu	Salle Thérèse Rhéaume
<b>Nombre limite participants 15</b>	

**CONGÉ le 24 mars \*La session débute 1 semaine plus tôt que la programmation régulière, soit le 13 janvier.**

### Jeux de société



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

NB – Afin de faciliter votre intégration aux jeux de cette activité, nous vous invitons à vous inscrire accompagné d'un ami. En effet, la plupart des jeux se jouent à un nombre défini de joueurs, ce qui peut rendre l'intégration plus difficile lorsque des groupes sont formés.

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

### 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)
<b>Nombre limite participants - Aucun</b>	

### 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
<b>Nombre limite participants 20</b>	



### Partage de nos chemins de vie

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

**DATES : 28 janvier, 11 février, 25 février et 11 mars**

Animatrice	Céline Deschenes
Prix	GRATUIT
Jour	Mardi (4 rencontres)
Heure	10 h à 12 h
Lieu	Salon Bleu

**Nombre limite participants 8**

### Le Grand QUIZ



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

**DATES : 4 février, 4 mars et 1<sup>er</sup> avril**

Animatrice	Clara Mercier
Prix	15 \$
Jour	Mardi (3 rencontres)
Heure	10 h à 12 h
Lieu	Salle Marie-Paule Tremblay

**Nombre limite participants 25**

### Cours de tricot (GROUPE COMPLET)



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.

Professeure	Marie-Louise Tabard
Prix	70 \$
Jour	Mercredi
Heure	9 h 30 à 11 h 30
Lieu	Salon Bleu

**Nombre limite participants 10**

### Mise en forme



Cette activité est composée de différents exercices cardiovasculaires, de coordination, d'équilibre et de musculation pour une meilleure mobilité et force physique.

Professeure	Soraya Rojo
Prix	75 \$
Jour	Mercredi
Heure	13 h 30 à 14 h 30
Lieu	Salle Thérèse Rhéaume

**Nombre limite participants 12**

### Zumba

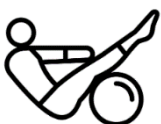


Améliorez votre endurance cardiovasculaire, votre équilibre et votre coordination en vous amusant!

Animatrice	Ivonne Miranda
Prix	75 \$
Jour	Mercredi
Heure	10 h à 11 h
Lieu	Salle Thérèse Rhéaume

**Nombre limite participants 15**

### Pilates



Ces exercices se pratiquent à l'aide de la chaise et visent à rétablir une bonne posture par le renforcement de la ceinture abdominale.

**\*La session débute 1 semaine plus tôt que la programmation régulière, soit le 15 janvier.**

Professeure	Martine Moreau
Prix	75 \$
Jour	Mercredi
Heure	14 h 50 à 15 h 50
Lieu	Salle Thérèse Rhéaume

**Nombre limite participants 12**



### Yoga dynamique sur chaise



Le yoga dynamique sur chaise est une version plus active et fluide du yoga sur chaise. Il combine des mouvements continus, synchronisés avec la respiration, pour renforcer les muscles, améliorer la circulation sanguine et augmenter l'énergie.

Animateur	Jean-Marie Bergeron
Prix	70 \$
Jour	Jeudi
Heure	10 h à 11 h 30
Lieu	Salle Thérèse Rhéaume

**Nombre limite participants 15**

**CONGÉ le 20 mars \*La session débute 1 semaine plus tôt que la programmation régulière, soit le 16 janvier.**

### Yoga en douceur sur chaise



Le yoga doux est une approche lente et apaisante du yoga. Il se concentre sur des postures simples et des étirements doux, avec une attention particulière à la respiration et à la relaxation.

Animateur	Arlette Cyr
Prix	70 \$
Jour	Jeudi
Heure	13 h 30 à 15 h
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 une bénévole.

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

**Nombre limite participants 15**



### Club de lecture



Joignez-vous à un groupe pour faire un échange littéraire du livre que vous avez lu!

**Distribution des romans : 10 janvier à 11 h**  
**Rencontres : 31 janvier, 21 février, 14 mars et 4 avril**

<b>Animatrice</b>	Annie Côté
<b>Prix</b>	20 \$
<b>Jour</b>	Vendredi
<b>Heure</b>	10 h à 12 h
<b>Lieu</b>	Salon Bleu
<b>Nombre limite participants 8</b>	

### Atelier de théâtre et d'improvisation



La comédienne Marie Garneau vous invite à une série de huit ateliers exploratoires pour découvrir l'univers théâtral et celui de l'improvisation!

**DATES : du 31 janvier au 21 mars**

<b>Animatrice</b>	Marie Garneau
<b>Prix</b>	80 \$
<b>Jour</b>	Vendredi (8 rencontres)
<b>Heure</b>	13 h 30 à 15 h 30
<b>Lieu</b>	Salle Thérèse Rhéaume
<b>Nombre limite participants 15</b>	



# HIVER 2025

20 janvier au 11 avril

## LUNDI

AM

10h00 - 11h30  
Yoga classique sur  
chaise

PM

13h30 - 14h30  
Marche au parc  
Michel-Chartrand

13h30 - 15h00  
Active tes méninges

13h30 - 15h30  
Jeux de société

## MARDI

AM

10h00 - 12h00  
Partage de nos chemins  
de vie\*

Le Grand quiz\*

\*Ces activités se donnent à  
quelques reprises au cours  
de la session.

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

13h30 - 14h30  
Mise en forme

14h50 - 15h50  
Pilates

## 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

10h00 - 12h00  
Club de lecture  
(5 rencontres)

11h30 à 14h00  
Diner amical

PM

13h30 - 15h30  
Atelier de théâtre et  
d'improvisation  
(8 rencontres)







## Formulaire d'inscription aux activités

\*\*\*Inscriptions le 10 décembre de 13 h 30 à 15 h 30, et le 11 décembre de 10 h à 12 h et de 13 h 30 à 15 h 30\*\*\*

Nom : \_\_\_\_\_

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

Numéro de membre : \_\_\_\_\_ (Année 2024-2025)

		(A)	
<b>Yoga classique sur chaise</b>	70 \$		
<b>Active tes méninges</b>	70 \$		
Jeux de société			
Club de marche			
<b>Le Grand QUIZ</b>	15 \$		
Atelier d'art			
Partage de nos chemins de vie			
<b>Cours de tricot</b>	70 \$		
<b>Zumba</b>	75 \$		
<b>Pilates</b>	75 \$		

		(A)	
<b>Mise en forme</b>	75 \$		
Mandalas			
<b>Scrabble duplicate</b>	10 \$		
<b>Yoga dynamique sur chaise</b>	70 \$		
<b>Yoga en douceur sur chaise</b>	70 \$		
<b>Atelier de théâtre et d'impro</b>	80 \$		
<b>Club de Lecture</b>	20 \$		

Total : \_\_\_\_\_ (réservé au CCAAL)

Mode de paiement :  chèque  comptant

Reçu émis par (CCAAL) : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_



## Reçu de paiement

Activités session Hiver 2025 – du 20 janvier au 11 avril

Nom : \_\_\_\_\_

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

Numéro de membre : \_\_\_\_\_ (Année 2024-2025)

<b>Yoga classique sur chaise</b>	70 \$		
<b>Active tes méninges</b>	70 \$		
Jeux de société			
Club de marche			
<b>Le Grand QUIZ</b>	15 \$		
Atelier d'art			
Partage de nos chemins de vie			
<b>Cours de tricot</b>	70 \$		
<b>Zumba</b>	75 \$		
<b>Pilates</b>	75 \$		

<b>Mise en forme</b>	75 \$		
Mandalas			
<b>Scrabble duplicate</b>	10 \$		
<b>Yoga dynamique sur chaise</b>	70 \$		
<b>Yoga en douceur sur chaise</b>	70 \$		
<b>Atelier de théâtre et d'impro</b>	80 \$		
<b>Club de Lecture</b>	20 \$		

Total : \_\_\_\_\_ (réservé au CCAAL)

Mode de paiement :  chèque  comptant

Reçu émis par (CCAAL) : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_