



## L'infolettre des activités à venir

### Atelier culinaire : salade colorée

Venez combattre la morosité de l'hiver en cuisinant une salade colorée composée de fruits et de légumes. Apportez votre plat pour en rapporter chez vous!

Inscription à l'accueil du CCAAL (paiement requis)

Responsable	Claude Rainville
Prix	5 \$
Jour/Date	Mardi 4 mars
Heure	13 h 30 à 15 h 30

### Atelier de création artistique : 3 rencontres

Venez participer à un atelier de création artistique qui vous permettra d'exprimer votre créativité tout en explorant la thématique du souvenir. Plusieurs techniques (collage, peinture, etc.) vous seront proposées. Aucune expérience requise, que du plaisir!

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

Responsable	Claude Rainville
Prix	GRATUIT
Jour/Date	Vendredi : 7, 14 et 21 mars
Heure	10 h à 11 h 30

### Atelier : décoration de bougeoirs en verre

Venez décorer des bougeoirs en compagnie de Claude!



Inscription à l'accueil du CCAAL (paiement requis)

Responsable	Claude Rainville
Prix	5 \$
Jour/Date	Jeudi 6 mars
Heure	10 h à 12 h

### Atelier-conférence : astuces pour bien récupérer

Karel Ménard, directeur général du Front commun québécois pour une gestion écologique des déchets (FCQGED), vient nous informer sur la bonne façon de récupérer les matières recyclables, en considérant les nouvelles règles sur le recyclage, en vigueur depuis le 1er janvier 2025. Karel Ménard ira même plus loin en vous parlant des vertus de la « réduction à la source » ... puisque le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas!



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

Responsable	Clara Mercier
Prix	GRATUIT
Jour/Date	Lundi 10 mars
Heure	13 h 30 à 15 h

### Conférence : Planifiez votre avenir en toute sérénité

Planifiez votre avenir en toute sérénité en compagnie de maître Michel McNulty, notaire de profession. Vous pourrez lui poser vos questions!

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

Responsable	Claude Rainville
Prix	GRATUIT
Jour/Date	Mardi 11 mars
Heure	10 h à 12 h

### Atelier culinaire : potage santé

Pour souligner la St-Patrick, venez cuisiner un potage de légumes verts avec Claude! Apportez votre plat (pot Mason) pour en rapporter chez vous.

Inscription à l'accueil du CCAAL (paiement requis)

Responsable	Claude Rainville
Prix	5 \$
Jour/Date	Lundi 17 mars
Heure	13 h 30 à 15 h 30

<b>Conférence : Éloge de la bienveillance avec Jasmin Roy</b>	<b>Responsable</b>	Claude Rainville
	<b>Prix</b>	5 \$
	<b>Jour/Date</b>	Lundi 24 mars
	<b>Heure</b>	13 h 30 à 15 h 30



La conférence de Jasmin Roy met l'accent sur l'importance des saines habitudes de vie émotionnelles et relationnelles. Elle aborde des méthodes pratiques pour les intégrer dans le quotidien, en traitant des thèmes tels que la bienveillance, l'alphabétisation des émotions, la maîtrise de soi, l'empathie et la gratitude relationnelle. Des concepts comme la contagion émotionnelle et l'hygiène émotionnelle sont également explorés pour favoriser des relations saines.

**Inscription à l'accueil du CCAAL (paiement requis)**

<b>Atelier sur l'intelligence artificielle</b> Vous avez peut-être entendu parler de Siri, d'Alexa ou des voitures autonomes? Tout cela, c'est grâce à l'intelligence artificielle (IA)!  Joignez-vous à nous pour un atelier convivial où nous vous expliquerons de manière simple et claire ce qu'est l'IA et comment elle peut nous faciliter la vie.  <b>Inscription au 450 677-6677 ou à l'accueil du CCAAL</b>	<b>Responsable</b>	Claude Rainville
	<b>Prix</b>	GRATUIT
	<b>Jour/Date</b>	Jeudi 27 mars
	<b>Heure</b>	10 h à 12 h

<b>Cinéma-discussion : <i>Le monde selon Amazon</i></b> Synopsis : <i>Le récit de la stratégie d'Amazon, de ses ambitions et de son poids sur le monde. Des anciens employés, ouvriers, économistes et décideurs politiques nous aident à répondre à la grande question : quel futur nous prépare Amazon?</i>	<b>Responsable</b>	Claude Rainville
	<b>Prix</b>	GRATUIT
	<b>Jour/Date</b>	Lundi 31 mars
	<b>Heure</b>	13 h 30 à 16 h

Le visionnement du film est suivi d'une discussion sur la surconsommation et cette nouvelle façon de consommer.

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



### Chronique express

À ceux et celles qui amassent des déchets de cuisine en vue du compostage municipal (de la Ville), voici 3 questions à se poser pour savoir si ça se retrouve au compost ou pas :

1. Est-ce que ça se mange?
2. Est-ce en papier ou en carton?
3. Est-ce un résidu vert de mon jardin?

Si tu réponds **oui** à l'une de ces questions, il s'agit d'un résidu de cuisine qui **va au compost municipal**.

En effet, tout ce qui est organique – les os de viande, les coquilles de fruits de mer, les boîtes de pizza (même un peu souillées), les papiers parchemins non cirés, les papiers mouchoirs souillés, les cheveux (sans teinture) – peut être composté.

Cependant, comme dans toute chose, il y a des **EXCEPTIONS** :

- Coquilles de noix
- Branches d'arbre
- Sacs en plastique dits « 100 % compostables »
- Papier/carton s'il est ciré ou plastifié
- Ce qui contient du métal ou du plastique

Pourquoi ces résidus ne vont-ils pas au compost? Puisqu'ils mettent **trop de temps à se décomposer**.

Si votre immeuble ne possède pas de bacs bruns destinés au compostage, vous en trouverez à Longueuil au 777, rue d'Auvergne, ainsi que sur la rue Jean-Béliveau, à l'angle de la rue Saint-Charles.

Source : TÉLÉ-QUÉBEC. « Réduire, recycler, réutiliser! », <https://cuisinez.telequebec.tv/emissions/7/moi-j-mange/saison/6/episode/17>