



Centre communautaire
des aînés et aînées de Longueuil



Programmation Printemps-été 2025

Session débutant le lundi 28 avril

Inscriptions

Le lundi 14 avril de 13 h 30 à 15 h 30

Le mardi 15 avril 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



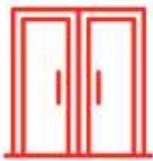
 Le CCAAL, créateur de souvenirs!



MARCHE À SUIVRE

lors de la 1^{re} journée d'inscription

Lundi 14 avril 2025
de 13 h 30 à 15 h 30



Ouverture des portes

Les portes ouvriront **à partir de 13 h.**
Aucun numéro ne sera distribué avant 13 h.
Si vous arrivez avant 13 h, l'attente se fait à l'extérieur.



À apporter

Carte de membre 2024-2025
Formulaire d'activité rempli
Argent : chèque* ou comptant

*Ne pas remplir le chèque tout de suite.

**La journée d'inscription du 15 avril, dès 10 h, a lieu dans le bureau
de Clara Mercier.**



Paiement accepté par chèque ou comptant



INSCRIPTION D'UNE AUTRE PERSONNE : MAXIMUM 1 PERSONNE



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** pour participer aux activités (inscription requise pour certaines 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 le Centre de services scolaire Marie-Victorin est fermé, le CCAAL est fermé!
- ◆ Période de **préinscription** (pour les sessions d'hiver et de printemps seulement) : 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**
- Intervenant en soutien communautaire : **Claude Rainville, poste 203**

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!*



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 : 450 677-6677, poste 202.

BÉNÉVOLE AUX ACTIVITÉS

Nous recrutons des bénévoles intéressés à s'impliquer dans une activité du CCAAL :

- Atelier d'art libre
- Club de marche
- Jeux de société
- Mandalas

N'hésitez pas à contacter Clara Mercier si vous désirez vous impliquer : 450 677-6677, poste 202.



Activités printemps-été – dès le 28 avril

Active tes méninges



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

8 semaines : du 28 avril au 23 juin (férié le 19 mai)

| | |
|-----------|----------------------------|
| Animateur | Hélène Paquette |
| Prix | 50 \$ |
| Jour | Lundi |
| Heure | 13 h 30 à 15 h |
| Lieu | Salle Marie-Paule Tremblay |

Nombre limite participants 20

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.

10 semaines : du 28 avril au 7 juillet (férié le 19 mai)

| | |
|------------|-----------------------|
| Animatrice | Andrée Couture |
| Prix | 60 \$ |
| Jour | Lundi |
| Heure | 10 h à 11 h 30 |
| Lieu | Salle Thérèse Rhéaume |

Nombre limite participants 15

Jeux de société



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

Du 28 avril au 11 août (férié le 19 mai et le 30 juin)

| | |
|-------|-------------------|
| Prix | GRATUIT |
| Jour | Lundi |
| Heure | 13 h 30 à 15 h 30 |
| Lieu | Salon bleu |

**Sans inscription requise
Carte de membre obligatoire**

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! **Du 5 mai au 11 août (férié le 19 mai et le 30 juin)**

| | |
|-------|-----------------------|
| Prix | GRATUIT |
| Jour | Lundi |
| Heure | 10 h 11 h 30 |
| Lieu | Abri au parc (chalet) |

**Sans inscription requise
Carte de membre obligatoire**

Atelier d'art libre



Apportez votre matériel et venez créer et partager vos connaissances avec les autres participants.

Du 29 avril au 12 août (férié le 24 juin)

| | |
|-------|-----------------------|
| Prix | GRATUIT |
| Jour | Mardi |
| Heure | 13 h 30 à 15 h 30 |
| Lieu | Salle Thérèse Rhéaume |

**Sans inscription requise
Carte de membre obligatoire**



Pétanque au parc

Venez nous rejoindre au Parc Marquis-de-Montcalm pour jouer en bonne compagnie!

Du 26 mai au 14 juillet (férié le 19 mai)

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| Bénévole | Robert Harvey |
| Prix | GRATUIT |
| Jour | Lundi |
| Heure | 13 h 30 à 15 h 30 |
| Lieu | Parc Marquis-de-Montcalm |
| Inscription requise | |

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.

10 semaines : du 30 avril au 2 juillet

| | |
|----------------------------|---------------------|
| Professeure | Marie-Louise Tabard |
| Prix | 60 \$ |
| Jour | Mercredi |
| Heure | 9 h 30 à 11 h 30 |
| Lieu | Salon Bleu |
| Inscription requise | |

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.

10 semaines : du 30 avril au 2 juillet

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| Professeure | Soraya Rojo |
| Prix | 60 \$ |
| Jour | Mercredi |
| Heure | 13 h 30 à 14 h 30 |
| Lieu | Salle Thérèse Rhéaume |
| Inscription requise | |

Zumba



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

10 semaines : du 30 avril au 2 juillet

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| Animatrice | Ivonne Miranda |
| Prix | 60 \$ |
| Jour | Mercredi |
| Heure | 10 h à 11 h |
| Lieu | Salle Thérèse Rhéaume |
| Inscription requise | |

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.

10 semaines : du 1^{er} mai au 3 juillet

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| Animateur | Jean-Marie Bergeron |
| Prix | 60 \$ |
| Jour | Jeudi |
| Heure | 10 h à 11 h 30 |
| Lieu | Salle Thérèse Rhéaume |
| Inscription requise | |



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.

10 semaines : du 1^{er} mai au 3 juillet

| | |
|-----------|-----------------------|
| Animateur | Arlette Cyr |
| Prix | 60 \$ |
| Jour | Jeudi |
| Heure | 13 h 30 à 15 h |
| Lieu | Salle Thérèse Rhéaume |

Inscription requise

Mandalas



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

Du 1^{er} mai au 14 août

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

Sans inscription requise

Carte de membre obligatoire

Scrabble duplicate



Jeu de scrabble dans lequel chaque joueur dispose des mêmes lettres que ses concurrents. Animé par deux bénévoles, en rotation d'une partie à

l'autre.

Du 1^{er} mai au 14 août

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

Inscription requise

Club de lecture



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

Rencontres : 2 mai, 23 mai, 13 juin et 27 juin

| | |
|------------|-------------|
| Animatrice | Annie Côté |
| Prix | 20 \$ |
| Jour | Vendredi |
| Heure | 10 h à 12 h |
| Lieu | Salon Bleu |

Inscription requise



Café L'Entre♥Nous

Jours et heures d'ouverture :

LUNDI, de 10 h à 13 h

MERCREDI, de 13 h 30 à 15 h 30

VENDREDI, de 13 h 30 à 15 h 30

Café 0,50 \$

Biscuits 0,50 \$



Réservé aux membres

Vous avez envie de rencontrer de nouvelles personnes? Vous souhaitez vous réunir avec vos amis pour une partie de jeu de cartes? Ou vous souhaitez simplement feuilleter le journal du CCAAL en sirotant un bon café? Le Café L'Entre-Nous vous attend dans le salon bleu! Veuillez apporter votre carte de membre.

Sans inscription requise! :)



Formulaire d'inscription aux activités

Inscriptions le 14 avril de 13 h 30 à 15 h 30, et le 15 avril de 10 h à 12 h et de 13 h 30 à 15 h 30

Nom : _____

Tel. : _____

| | | |
|---------------------------|-------|--------------------------|
| Yoga classique sur chaise | 60 \$ | <input type="checkbox"/> |
| Active tes méninges | 50 \$ | <input type="checkbox"/> |
| Pétanque au parc | | <input type="checkbox"/> |
| Cours de tricot | 60 \$ | <input type="checkbox"/> |
| Zumba | 60 \$ | <input type="checkbox"/> |

| | | |
|----------------------------|-------|--------------------------|
| Mise en forme | 60 \$ | <input type="checkbox"/> |
| Scrabble duplicate | 10 \$ | <input type="checkbox"/> |
| Yoga dynamique sur chaise | 60 \$ | <input type="checkbox"/> |
| Yoga en douceur sur chaise | 60 \$ | <input type="checkbox"/> |
| Club de Lecture | 20 \$ | <input type="checkbox"/> |

Total : (réservé au CCAAL)

Mode de paiement : chèque comptant

Reçu émis par (CCAAL) : _____

Date : _____



Reçu de paiement

Activités session Printemps-été 2025
Début de la session : semaine du 28 avril

Nom : _____

Tel. : _____

| | | |
|---------------------------|-------|--------------------------|
| Yoga classique sur chaise | 60 \$ | <input type="checkbox"/> |
| Active tes méninges | 50 \$ | <input type="checkbox"/> |
| Pétanque au parc | | <input type="checkbox"/> |
| Cours de tricot | 60 \$ | <input type="checkbox"/> |
| Zumba | 60 \$ | <input type="checkbox"/> |

| | | |
|----------------------------|-------|--------------------------|
| Mise en forme | 60 \$ | <input type="checkbox"/> |
| Scrabble duplicate | 10 \$ | <input type="checkbox"/> |
| Yoga dynamique sur chaise | 60 \$ | <input type="checkbox"/> |
| Yoga en douceur sur chaise | 60 \$ | <input type="checkbox"/> |
| Club de Lecture | 20 \$ | <input type="checkbox"/> |

Total : (réservé au CCAAL)

Mode de paiement : chèque comptant

Reçu émis par (CCAAL) : _____

Date : _____