
L'Entre♥Nous

ÉDITION ÉTÉ 2025



Centre communautaire
des aînés et aînées
de Longueuil

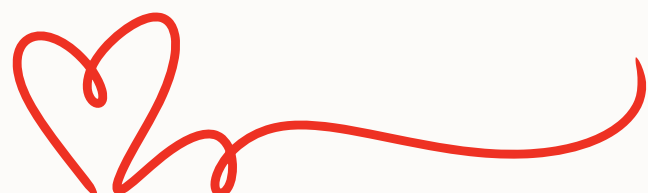


MOT DES ITMAV

Véronique & Noémy

Je suis fière de mon travail en tant qu'ITMAV (intervenante de milieu auprès des aînés vulnérables), une mission qui me passionne profondément. Chaque jour, je m'investis pour être une présence rassurante et un soutien pour les aînés qui traversent des moments difficiles dans leur vie. J'aime leur offrir une écoute attentive, les accompagner dans leurs défis et leur apporter un peu de réconfort et de bien-être.

Ce que j'apprécie le plus, c'est la richesse des échanges humains que ce travail m'apporte. Chaque interaction est une occasion d'apprendre de leurs expériences, de leur sagesse, et de contribuer, ne serait-ce qu'un peu, à rendre leur quotidien plus léger. Ce métier, pour moi, dépasse la simple profession : c'est une mission qui me tient profondément à cœur.

Véronique 

J'adore préparer ce journal qui vous est destiné : c'est un moyen précieux pour vous tenir informés sur les activités à venir, les ressources à connaître, et pour nourrir ce lien si important avec la communauté. Ce journal, c'est un bel espace de partage, ouvert à tous ceux et celles qui ressentiraient le désir d'y contribuer en y publiant une de leurs rédactions, réflexions ou souvenirs.

Mon travail d'intervenante auprès des aînés est profondément enrichissant. Chaque échange, chaque histoire qu'on me confie, chaque anecdote qu'on me raconte, ajoute une richesse humaine à mon quotidien. C'est VOTRE moment : un moment pour vous impliquer, pour transmettre votre savoir, pour lire et pour continuer à faire vivre votre voix.

Noémy 



Les vieux

Aynome

Qui sommes-nous? Souvent personifiés par l'éternelle chaise berçante, cheveux blancs, armés d'un tricot ou une pipe au bec.

De nos jours ils sont de plus en nombreux, plus âgés et différents. Témoins du passé ils sont pour certains, transmetteurs pour l'avenir, mais qui sont-ils vraiment?

Je suis moi-même d'un âge vénérable et possiblement porte-parole d'une génération antérieure, différente et qui peut en témoigner. Je suis comme la plupart de ma génération, amoindrie, mais lucide et heureusement autonome. Quel cadeau!

J'ai pris un certain temps à reconsidérer les témoins du passé avec un œil différent et plus conciliant sur notre état physique et mental surtout. Un regard sur le présent et la génération qui nous suit est une leçon extraordinaire.

Notre vécu peut se doubler d'une nouvelle ambition tout en étant compatible avec nos goûts et aspirations présents. Alors cela m'interpelle, je cligne des yeux et reconsidère les possibilités pour mon cas. Un bilan s'impose, extérieur et intérieur. Il va sans dire que des surprises se manifestent. Quels sont les constats?

Nous avons toujours des goûts fidèles à nos aptitudes, mais si nous creusons un peu nous découvrirons des activités nouvelles instillant un appel à des intérêts nouveaux.

Il y a maintenant l'université pour nous les aînés, eh! oui. Vous avez toujours eu l'envie d'écrire? L'évolution a pensé à nous, vous découvrirez un autre monde qui suggère des méthodes plus modernes. De plus, on nous encourage à être des témoins de notre vie passée à travers des biographies bien dirigées pour leur conception et parution pour les générations que nous avons mis au monde.

La lecture, l'éternelle moyen de voyager dans la vie des autres. Des conférences aux sujets infinis. Vous êtes fatigués de popoter toujours les mêmes recettes, il n'en tient qu'à vous d'aller explorer les cuisines du monde et de fraterniser avec vos semblables en dehors de notre routine.

Vous préférez des travaux à l'aiguille provenant d'autres nations, l'Internet vous branchera sur votre réseau galactique préféré. Et hop ! vous découvrirez les secrets des broderies ukrainiennes, baltiques, africaines, médiévales, Internet vous guidera sans frais.

Vous êtes plus du genre intellectuel, les clubs de lecture foisonnent et accueillent sans limites des personnes qui dévorent les livres et se font un devoir de transmettre leur évaluation et les partager. Il ne faut pas oublier les bibliothèques toujours accueillantes et généreuses dans leurs diversités littéraires.

N'oublions pas les cinémas qui sont toujours variés dans leurs programmes de nouveautés cinématographiques.

Bon! Des chefs d'œuvres sont présentés ainsi que certains navets mais qui ont l'avantage de nous aider à distinguer les bons des mauvais. De nos jours la télévision, appareil merveilleux qui peut nous divertir gratuitement et sans déplacement nécessaire. Le costume chic peut être oublié dans votre garde-robe. Enfin cet appareil que nous pouvons qualifier de quasi magique est à la portée de tous, et offre aussi une panoplie d'émissions divertissantes, d'actualité, bon pas toujours excitantes, mais il fait bon de savoir ce qui se passe sur notre planète.

Je me considère chanceuse de vivre dans notre ère. La longévité nous permet d'expérimenter des expériences sans nom et d'une si grande diversité, c-à-d. une deuxième vie avec une orientation différente si désirée, plus riche et en santé meilleure qu'autrefois. Par là je n'oublie pas les moins chanceux.

L'été s'annonce animé près du CCAAL, près de chez vous!

Le soleil revient et avec lui, l'envie de profiter de notre belle région! Cet été, encore une fois, Longueuil vibrera au rythme de nombreuses activités et découvertes à quelques pas de chez nous.

Du 30 mai au 1er septembre, la rue Saint-Charles Ouest sera entièrement piétonne entre les rues Saint-Sylvestre et Saint-Jacques. Comme les étés précédents, cette charmante rue du Vieux-Longueuil se transforme en une zone festive et conviviale, idéale pour une promenade agréable.

Vous pourrez y flâner, découvrir des terrasses animées, des boutiques locales et, qui sait, peut-être même quelques animations surprises! C'est l'endroit parfait pour une sortie en solo ou entre amis.



La Ville de Longueuil est également reconnue pour sa programmation estivale riche et variée. Comme à chaque été, nous retrouvons des événements culturels, des spectacles en plein air qui égayeront nos journées et soirées d'été. Pour plus d'informations, vous trouverez la programmation de la zone festive à la fin de cet article, ou encore en consultant [Zone festive - Rue Saint-Charles Ouest](#) sur Internet.



Pour les amateurs d'événements, notez dès maintenant à votre agenda le retour du Festi-Pétanque La Marseillaise, qui se tiendra du 1er au 4 août au parc St. Mark, en plein cœur du Vieux-Longueuil. Reconnu comme le plus grand rassemblement de pétanques sportives et de compétition de calibre international au Québec, c'est assurément un événement à ne pas manquer!

Pour ceux qui apprécient les moments de détente au grand air, dans les environs se trouve le parc Marie-Victorin sur le bord du fleuve et le parc Michel-Chartrand où il fait bon se promener et profiter de la nature. C'est l'occasion de voir le large près du magnifique St-Laurent, de faire une marche douce, d'observer les fleurs et les arbres, ou simplement de s'asseoir sur un banc pour profiter du calme.



Pour les amateurs de plaisirs gourmands, impossible de ne pas mentionner Alfa, la célèbre cantine du chemin de Chambly! Reconnue par plusieurs sites Internet comme l'une des meilleures au Québec pour sa poutine, cette institution locale



est située tout près de nous. C'est l'endroit idéal pour une petite gâterie savoureuse lors d'une belle journée d'été.

Saviez-vous que Longueuil possède aussi un charmant marché public? Peut-être moins connu, il mérite pourtant le détour! Situé près de l'hôtel de ville et de l'aéroport métropolitain de Montréal (anciennement Saint-Hubert), il est facilement accessible en transport en commun ou en voiture. L'été, c'est un endroit idéal pour trouver des fruits et légumes frais de saison. De plus, vous y trouverez un café, quelques restaurants et marchands, dont un charcutier, et pour les amateurs, une excellente microbrasserie : Le Barrage. Une belle option pour une sortie différente! Un magnifique été à vous tous.

Claude Rainville

Adresses des lieux mentionnés dans l'article :

Alfa - 2497, Ch. de Chambly, Longueuil

Marché public - 4200, Ch. de la Savane, Saint-Hubert

Parc Marie-Victorin - 81, Chem. de la Rive, Longueuil

Parc Michel-Chartrand - 1895, Rue Adoncour, Longueuil

Parc St. Mark - 340, Rue Saint-Charles O, Longueuil



Juin - Juillet - Août

Zone festive, rue Saint-Charles Ouest ; piétonne
entre les rues Saint-Sylvestre et Saint-Jacques

Lundi 23 juin

Rue Saint-Charles Ouest

Fête nationale du Québec :
Hommage aux Colocs et Loud

16 h à 23 h



Mardi 24 juin

Parc de la cité

Fête nationale du Québec :
journée familiale et spectacles
Cindy Bédard et Francis Degrandpré

11 h à 23 h

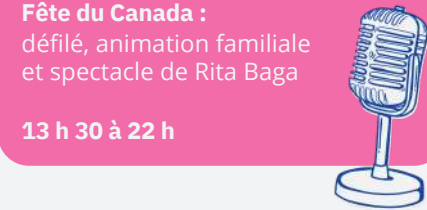


Mardi 1er juillet

Parc Empire

Fête du Canada :
défilé, animation familiale
et spectacle de Rita Baga

13 h 30 à 22 h



Zone VENDREDI 6 JUIN

Rue Saint-Charles Ouest

Animation de rue :
parade Kumpa'nia

19 h 30 à 20 h 30

Zone VENDREDI 13 JUIN

Rue Saint-Charles Ouest

Animation de rue :
Atelier de botanique avec
le professeur Piléas

17 h à 20 h

Zone SAMEDI 14 JUIN

Parc St. Mark

Journée mondiale du tricot

Du fil à l'écran, une maille
à la fois : Ateliers, démonstra-
tions et ciné-tricot à 14 h 30 :
Film Menteur

12 h à 16 h 30

Maison de la culture
Marcel-Robidas

Rencontre avec l'artiste
Violette Dionne

14 h à 16 h 30

Zone VENDREDI 20 JUIN

Placette St-Jean-Baptiste

Avant-match : Ligue d'impro
de l'école André-Laurendeau

Match de la LNI 3 contre 3

19 h à 21 h 30

MERCREDI 25 JUIN

Bibliothèque Georges-Dor
PixiLab :

Objet 3D avec Tinkercad

13 h à 17 h 30

JEUDI 26 JUIN

Bibliothèque
Raymond-Lévesque

Fête de lancement du Club

TD : Chaton espion

18 h 30 à 19 h 30

Zone VENDREDI 27 JUIN

Rue Saint-Charles
Ouest

Animation de rue :
L'Élite de la Glisse

17 h à 19 h

Zone DIMANCHE 29 JUIN

Parc St. Mark
et Placette St-Jean-Baptiste

Petits bonheurs d'été :
d'art, PixiLab et Roulotte à livres

10 h à 12 h

Maison de la culture
Marcel-Robidas

Parcours urbain art
et patrimoine

14 h à 16 h

MERCREDI 2 JUILLET

Bibliothèque Georges-Dor

PixiLab :Manette de jeux vidéo

13 h à 17 h 30

JEUDI 3 JUILLET

Rue Saint-Charles Ouest

Soirée festive de la SDC
Espace Saint-Charles

Sabor de Mi Corazón :

Spectacle et initiation à la
danse Cumbia avec la compa-
gnie de danse Vías

19 h 30 à 21 h

Bibliothèque Georges-Dor

Découverte du Pixilab

14 h à 15 h

Zone VENDREDI 4 JUILLET

Parc St. Mark

Spectacle : Marco Calliari
et Mamselle Ruiz

19 h 30 à 20 h 45

Zone SAMEDI 5 JUILLET

Maison de la culture
Marcel-Robidas

Atelier de céramique
avec Violette Dionne

9 h à 12 h

Placette St-Jean-Baptiste

Marché saisonnier du
Vieux-Longueuil

9 h à 13 h

DIMANCHE 6 JUILLET

Placette St-Jean-Baptiste

Petits bonheurs d'été :
Livraison gratuite,
déambulateur et atelier de danse

10 h à 11 h

Placette St-Jean-Baptiste

La terrasse s'anime avec

le duo Dyade : piano et voix

13 h à 14 h

Maison de la culture
Marcel-Robidas

Parcours urbain art
et patrimoine

14 h à 16 h

MARDI 8 JUILLET

Bibliothèque Georges-Dor

Décore le PixiLab

13 h à 17 h 30

Centre culturel Jacques-Ferron

Le Quartier : Ruche d'art

14 h à 17 h

La p'tite tournée :
Spectacle : KonneXion
avec la Bach Mobile

Parc Lecavalier 15 h à 16 h

Parc Bariteau 19 h à 20 h

Placette St-Jean-Baptiste

Marché saisonnier du
Vieux-Longueuil

9 h à 13 h

MERCREDI 9 JUILLET

Parc Campbell

La p'tite tournée Spectacle :
KonneXion avec la Bach
Mobile

15 h à 16 h

Parc Empire

Spectacle :Trudy

19 h 30 à 20 h 45



Zone JEUDI 10 JUILLET

Parc St. Mark

Spectacle :La famille
GoldenCrust cirque et comédie

19 h 30 à 21 h 30



Zone VENDREDI 11 JUILLET

Parc St. Mark

Spectacle : Kinkead

19 h 30 à 20 h 45

Zone SAMEDI 12 JUILLET

Maison de la culture
Marcel-Robidas

Atelier de céramique
avec Violette Dionne

9 h à 12 h

Placette St-Jean-Baptiste

Marché saisonnier du
Vieux-Longueuil

9 h à 13 h

DIMANCHE 13 JUILLET

Placette St-Jean-Baptiste

Petits bonheurs d'été :
Cabaret noir et blanc
spectacle de cirque

10 h à 10 h 40

Bibliothèque
Raymond-Lévesque

La terrasse s'anime avec
le duo Dyade : piano et voix

13 h à 14 h

Maison de la culture
Marcel-Robidas

Parcours urbain art
et patrimoine

14 h à 16 h

MARDI 15 JUILLET

Centre culturel Jacques-Ferron

Le Quartier : Ruche d'art

14 h à 17 h

Bibliothèque Georges-Dor

PixiLab : Stop motion

17 h à 19 h

Parc Bariteau

Parcs en fête

17 h à 20 h

MERCREDI 16 JUILLET

Parc René-Veillet

Spectacle : Collins Gabriel avec
Martin Levac, Claude Pineault
et Jean-François Duchesne

19 h 30 à 20 h 45

JEUDI 17 JUILLET

Parvis de l'église Saint-Hubert

Spectacle :Karo Laurendeau

19 h 30 à 20 h 45

Parc St. Mark

Cinéma à la belle étoile :
Gerry

20 h 45 à 23 h

Zone VENDREDI 18 JUILLET

Parc St. Mark

Spectacle surprise

19 h 30 à 20 h 45

Zone SAMEDI 19 JUILLET

Maison de la culture
Marcel-Robidas

Atelier de création pour
toute la famille

9 h à 12 h

Placette St-Jean-Baptiste

Marché saisonnier du
Vieux-Longueuil

9 h à 13 h

DIMANCHE 20 JUILLET

Bibliothèque
Raymond-Lévesque

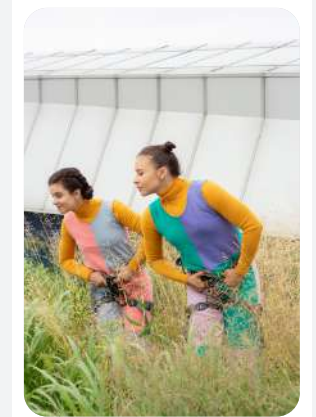
La terrasse s'anime avec
le duo Dyade : piano et voix

13 h à 14 h

Placette St-Jean-Baptiste

Petits bonheurs d'été :
La théorie de la corde -
spectacle de danse

10 h à 11 h 15



Maison de la culture
Marcel-Robidas

Parcours urbain art
et patrimoine

14 h à 16 h

MARDI 22 JUILLET

Centre culturel Jacques-Ferron

Le Quartier : Ruche d'art

14 h à 17 h

Bibliothèque Georges-Dor

PixiLab : Photomaton rigolo

17 h à 19 h

Parc Empire

Parcs en fête

17 h à 20 h



MERCREDI 23 JUILLET

Parc Empire

Spectacle : Mich & the Blues
Bastards

19 h 30 à 20 h 45



JEUDI 24 JUILLET

Parc St. Mark

Théâtre Tout Terrain : Il était
une fois Normand Normal

13 h 30 à 14 h 30

19 h 30 à 20 h 30

Bibliothèque Georges-Dor

PixiLab : Photos de vacances

14 h à 15 h

Parvis de l'église Saint-Hubert

Spectacle : Gilbert Lachance

19 h 30 à 20 h 45



Zone VENDREDI 25 JUILLET

Parc St. Mark

Spectacle programme
double : thaïs et Billie du Page

19 h 30 à 21 h



Zone SAMEDI 26 JUILLET

Maison de la culture
Marcel-Robidas

Atelier de création pour
toute la famille

9 h à 12 h

Placette St-Jean-Baptiste

Marché saisonnier du
Vieux-Longueuil

9 h à 13 h

DIMANCHE 27 JUILLET

Placette St-Jean-Baptiste

Petits bonheurs d'été :
Maringouin Spectacle de
théâtre et cirque

10 h à 10 h 40

Bibliothèque Raymond-
Lévesque

La terrasse s'anime avec
le duo Dyade : piano et voix

13 h à 14 h

Maison de la culture
Marcel-Robidas

Parcours urbain art
et patrimoine

14 h à 16 h



MARDI 29 JUILLET

Centre culturel Jacques-Ferron

Le Quartier : Ruche d'art

14 h à 17 h

Parc Campbell

Parcs en fête 17 h à 20 h

Cinéma 20 h à 22 h

MERCREDI 30 JUILLET

Parc Lecavalier

Théâtre Tout Terrain : Il était
une fois Normand Normal

11 h à 12 h

Parc Empire

Spectacle : Bella Chic Trio

19 h 30 à 20 h 45

MARDI 5 AOÛT

Parc Champvert

Parcs en fête

17 h à 20 h

JEUDI 31 JUILLET

Parc St. Mark et rue Saint-
Charles Ouest

Festi-Pétanque La Marseillaise
à Longueuil

31 juillet au 3 août

Parvis de l'église Saint-Hubert

Spectacle : Classe Moyenne

19 h 30 à 20 h 45



VENDREDI 1ER AOÛT

Parc Armand-Racicot

La p'tite tournée
Spectacle : 3,2,1 cirque

18 h à 19 h

SAMEDI 2 AOÛT

Parc Immaculée-Conception

Marché saisonnier
Saint-Hubert

9 h à 13 h

DIMANCHE 3 AOÛT

Parc Pierre-Laporte

La p'tite tournée
Spectacle : 3,2,1 cirque

10 h à 11 h

Parc St. Mark

Visite de l'église
St. Mark

14 h à 15 h 30

MERCREDI 6 AOÛT

Parc Empire

Spectacle : Anik St-Pierre
et la Troupe Move & Sing

19 h 30 à 20 h 45

JEUDI 7 AOÛT

Rue Saint-Charles Ouest

Animation de rue :
Qui se balance? Slackline

19 h 30 à 20 h 15

Parvis de l'église Saint-Hubert

Spectacle : Fred Dionne

19 h 30 à 20 h 45

Août

ZONE : Zone festive, rue Saint-Charles Ouest, piétonne
entre les rues Saint-Sylvestre et Saint-Jacques

ZONE VENDREDI 8 AOÛT

Parc St. Mark
Soirée d'humour
Longueuil Comique Fest
animée par Alphé Gagné
19 h 30 à 21 h

ZONE DIMANCHE 10 AOÛT

Placette St-Jean-Baptiste
Petits bonheurs d'été :
simulation de fouilles
archéologiques
10 h à 11 h

Parc St. Mark
Visite de l'église St. Mark
14 h à 15 h 30

MERCREDI 13 AOÛT

Bibliothèque Georges-Dor
La récolte des semences 19 h à 20 h 30

Parc René-Veillet
Théâtre Tout Terrain : Il était
une fois Normand Normal

19 h 30 à 20 h 45

JEUDI 14 AOÛT

Rue Saint-Charles Ouest
Animation de rue :
Les légendes de la balle collante
- duo clownesque
17 h à 19 h

Parvis de l'église Saint-Hubert
Spectacle : Benny Jones
19 h à 20 h 45

Parc Champvert
Cinéma à la belle étoile :
Mommy
20 h à 22 h



DIMANCHE 17 AOÛT

Bibliothèque
Raymond-Lévesque
**La terrasse s'anime avec
le duo Dyade :** piano et voix
13 h à 14 h

Placette St-Jean-Baptiste

Petits bonheurs d'été :

Atelier Strati'art

10 h à 11 h
Parc St. Mark
**Visite de l'église
St. Mark**
14 h à 15 h 30

MERCREDI 20 AOÛT

Parc René-Veillet
La P'tite tournée :
Alix et le loup (théâtre sur
roues - jeune public)
16 h 30 à 17 h 30
18 h à 19 h

ZONE JEUDI 21 AOÛT

Rue Saint-Charles Ouest
Animation de rue :
La perle et le pêcheur - duo
clownesque
17 h à 19 h

ZONE VENDREDI 22 AOÛT

Parc St. Mark
Cinéma à la belle étoile :
Mlle Bottine
20 h à 22 h

ZONE DIMANCHE 24 AOÛT

Placette St-Jean-Baptiste

Petits bonheurs d'été :
Matinée Archéo'jeux

10 h à 11 h

Parc St. Mark
Visite de l'église St. Mark
14 h à 15 h 30

ZONE JEUDI 28 AOÛT

Rue Saint-Charles Ouest
Animation de rue :
Parade Maracatu Raio
de Ouro, percussions
19 h 30 à 20 h 30

ZONE SAMEDI 30 AOÛT

Stationnement Chaboillez
et rue Saint-Charles Ouest
**Exposition de voitures
anciennes présentée par la
SDC Espace Saint-Charles en
collaboration avec Voitures
anciennes du Québec**

*remis au lendemain
en cas de pluie*
10 h à 16 h

Maison de la culture
Marcel-Robidas
**Journée du film
d'archéologie à Longueuil**
10 h à 18 h 30

Parc St. Mark
Cinéma à la belle étoile :
Hochelaga, terre des âmes
20 h à 22 h

ZONE DIMANCHE 31 AOÛT

Parc St. Mark
**Visite de l'église
St. Mark**
14 h à 15 h 30



Des activités qui ont lieu tout l'été !

FUTURS ANTÉRIEURS

Exposition : Violette Dionne
Maison de la culture Marcel-Robidas (lieu climatisé)
Jusqu'au 24 août

LES PIANOS PUBLICS

Carré Isidore-Hurteau et bibliothèque Raymond-Lévesque

OPÉRATION SKATE

Planchodrome
2 juillet au 17 août

INITIATION À LA TROT TINETTE

Planchodrome
4 juillet au 15 août

EXPOSITION REMPAILLE PARCOURS LA MÉMOIRE PATRIMOINE

Cocathédrale St-Antoine-
de-Padoue
Collection de Métiers
et Traditions et ouvrages
de Jacques Demers,
tresseur-rempaillleur
11 juin au 7 septembre

 **Explorez Longueuil**
disponible sur
Apple et android

Bibliothèques Longueuil

Au programme : heures du conte, ateliers créatifs, clubs de
lecture, expositions et bien plus ! Pour tous les âges et tous
les goûts ! Beau temps mauvais temps, nos bibliothèques
climatisées vous attendent.
**Consultez le site Internet pour connaître
la programmation complète**

La roulotte à livres

Rejoignez nos animatrices dans les parcs cet été pour
profiter d'une lecture en plein air!
12 ans et moins



 311

DJAMBOOLA-DANSE FESTIVE

Parc René-Veillet
Les mardis
10 • 17 juin
8 • 15 • 22 • 29 juillet
5 • 12 • 19 • 26 août
18 h 30 à 19 h 30

DANCE COUNTRY POP

Placette St-Jean-Baptiste
Les mercredis
18 • 25 juin
2 • 9 • 16 • 23 juillet
6 • 13 • 20 • 27 août
19 h à 21 h

ZONE



ZUMBA

Parc de la cité
Les mercredis
2 • 9 • 16 • 23 • 30 juillet
6 • 13 • 20 • 27 août
19 h à 20 h

Placette St-Jean-Baptiste
Les vendredis
20 • 27 juin
4 • 11 • 18 • 25 juillet
8 • 15 • 22 • 29 août
10 h 30 à 11 h 30

ZONE

Parc de la cité
Les samedis
28 juin
5 • 12 • 19 • 26 juillet
2 • 9 • 16 • 23 • 30 août
10 h 30 à 11 h 30

YOGA

Parc Michel-Chartrand
Les dimanches
6 • 13 • 20 • 27 juillet
3 • 10 • 17 • 24 • 31 août
9 h à 10 h 15

Parc Empire
Les lundis
7 • 14 • 21 • 28 juillet
4 • 11 • 18 • 25 août
18 h à 19 h 15

ACTIVITÉS VARIÉES POUR LES 9 À 17 ANS!

Cité Ados Roger-Doucet
Lundi 18 h à 21 h

Mardi
au vendredi **16 h 30 à 20 h 30**

DANSE LATINE

Placette St-Jean-Baptiste
Les mardis
8 • 15 • 22 juillet
5 • 12 • 19 • 26 août
19 h à 22 h

ZONE

TAI-CHI

Parc Michel-Chartrand
Les samedis
5 • 12 • 19 • 26 juillet
2 • 9 • 16 • 23 août
10 h à 11 h

Parc de la cité
Les dimanches
6 • 13 • 20 • 27 juillet
3 • 10 • 17 • 24 août
10 h à 11 h

KANGOO JUMPS

Parc Empire
Les jeudis
26 juin
3 • 10 • 17 • 24 juillet
18 h 30 à 19 h 30



 Certaines activités seront annulées
en cas de mauvais temps.

Consultez
la programmation complète





Coeur à coeur

Thérèse Boucher

Coeur : Que de fois ce mot est utilisé! Il a grand **coeur**! Elle est sans-**coeur**! Peine de **coeur**. Des hauts le **coeurs**. C'est écoeurant. La fête des **coeurs**. Le **coeur** de la ville, etc. Cet organe qui permet la circulation du sang et dont le rythme change continuellement, tantôt lentement, tantôt rapidement, est témoin de tous nos tourments.

Placé dans la cage thoracique, bien à l'abri des regards, il est notre complice. Pour un rien, il s'agite, pour une peine, il prend ses ébats. Pour lui, la vie est un dur combat.

Parfois, on le malmène lui ordonnant de battre à grands coups, lui, se révoltant, nous lance un « garde à vous ». Sitôt, on devient fou et vite en cardio!

Un **coeur** qui prévient qu'il a besoin qu'on l'écoute. Sans lui, rien ne va plus. On court, on vient, on s'affole autour de ce **coeur** en peine, en panne devrais-je dire. Comme une panne de courant, tout s'interrompt.

La vie n'est plus ce qu'elle était pour un «cardiaque», on le nomme ainsi, cet être qu'hier on nommait Arthur, Gérard ou Lise. Il devient parfois un numéro de chambre : «le patient 804». Patient, on ne l'est plus, car cette maladie conduit plutôt à l'agoisse, à l'attente de la réaction.

Les électros se suivent, les décisions se prennent : pontage, opération ou transplantation, ces «ions» qu'il faut pour la guérison.

Pendant ce temps, tout autour, des coeurs sont souffrants : coeurs de parents, coeurs d'amants, coeurs d'enfants qui ne battent plus au même rythme qu'avant, avant l'évènement troublant d'un coeur haletant qui, hier était sain.

Plus vite qu'une annonce à la radio, les parents, amis, sont prévenus. Tous ont à coeur de connaître le déroulement de la maladie.

Des visites de parents et d'amis, cadeaux, fleurs et fruits, tout ça de la part de coeurs aimants pour entretenir des relations de coeur avec cet amie de coeur.

On relie le coeur à l'amour, est-ce de là que ça part vraiment? Pourquoi avons-nous fait de cet organe le tremplin de l'amour? Je crois que le cerveau est le guide de ces émotions incontrôlables de l'amour. Laissons à chaque organe sa fonction réelle!

Tout autant, on se serre sur son coeur, c'est plutôt les corps qui se touchent, car lui, le coeur, invisible, ne se laisse voir qu'à coeur ouvert lors d'une opération pour en avoir le coeur net sur la situation.

Les premières nations, la rage au coeur, mangeaient les coeurs pour avoir le courage de leurs victimes. Pourquoi mangeons-nous les coeurs de poulet, de veau ou de boeuf? Allons donc au coeur de la question. Pour me donner la répartie, jetez-moi « coeur atout » et si vous en avez le coeur, apprenez-moi, par coeur...

La Bientraitance et la Bienveillance

Quelle est la différence entre la bientraitance et la bienveillance? Bien que ces deux termes puissent sembler similaires à première vue, ils cachent des nuances importantes.



La bienveillance

Vous avez sans doute déjà entendu ce mot, et pour cause, c'est un concept que l'on entend souvent dans les discussions sur le soin et l'accompagnement. La bienveillance, c'est cette attention, ce respect et cette écoute que l'on vous accorde au quotidien. C'est un peu comme offrir un café bien chaud accompagné d'un sourire chaleureux, un geste qui montre que l'on se soucie sincèrement de vous. Elle consiste à veiller à votre confort et à votre bien-être, tout en étant bienveillant dans nos paroles et nos actes.

La bientraitance

La bientraitance, c'est la volonté d'offrir un accompagnement respectueux et de garantir que chaque individu puisse préserver son autonomie. Ce n'est pas simplement donner un coup de main quand nécessaire, mais aussi s'assurer que vous avez les moyens de faire les choses par vous-même autant que possible. En d'autres termes, la bientraitance donne à chacun le pouvoir d'agir, de choisir et d'être acteur de sa propre vie.

C'est un peu comme si la bienveillance vous apportait un bon repas chaud et que la bientraitance vous offrait la recette et les ingrédients pour que vous puissiez cuisiner vous-même votre plat préféré. Bien sûr, il y a des moments où l'on aura besoin d'un petit coup de main, mais la bientraitance vise avant tout à vous rendre autonome dans vos décisions et actions.



+ Tendre vers la bientraitance, c'est reconnaître que chaque personne a le droit de choisir son chemin, de maintenir son indépendance et de participer activement à sa vie quotidienne. Cela permet de renforcer la confiance, de promouvoir la dignité de chacun et, surtout, de vous offrir les outils nécessaires pour être pleinement acteur de votre bien-être.

En d'autres termes, on veut vous donner les clés pour ouvrir les portes de votre autonomie, plutôt que de vous tenir simplement à la porte en attendant qu'on vous invite à entrer. Une vision plus respectueuse, plus valorisante de l'accompagnement!

La bienveillance est une belle qualité, mais la bientraitance est un objectif vers lequel nous devons tous tendre. Elle permet d'offrir à chacun d'entre vous la possibilité de grandir dans son autonomie, tout en veillant à ce que vous soyez soutenus et respectés dans vos choix.

Au Centre, nous nous faisons un devoir d'incarner et de promouvoir cette valeur de bientraitance au quotidien. Cela passe par un accompagnement par, pour et avec vous, en mettant l'accent sur la participation active de chacun dans les décisions et les actions. Nos employé.es sont constamment sensibilisé.es à cette approche, prêt.es à vous guider et à vous soutenir dans la préservation de votre autonomie, tout en veillant à ce que vous soyez toujours respectés et valorisés. Nous sommes là pour vous accompagner, mais aussi pour vous permettre d'aller toujours plus loin, en toute confiance.

Stéphanie Hartmann



Fiers de votre âge

Source : New England Journal of Medicine

Proposition de Hélène Paquette

Le directeur de la faculté de médecine de l'Université Georges-Washington affirme que le cerveau d'une personne âgée est beaucoup plus pratique qu'on ne le croit généralement.

À cet âge, l'interaction des hémisphères gauche et droit du cerveau devient harmonieuse, ce qui élargit nos possibilités créatives. C'est pourquoi, parmi les personnes de plus de 60 ans, on trouve de nombreuses personnalités qui viennent de commencer leurs activités créatives.

Bien sûr, le cerveau n'est plus aussi rapide qu'il l'était dans sa jeunesse. En revanche, il gagne en souplesse. Par conséquent, avec l'âge, nous sommes plus susceptibles de prendre les bonnes décisions et moins exposés aux émotions négatives. Le pic de l'activité intellectuelle humaine se situe vers 70 ans, lorsque le cerveau commence à fonctionner à plein régime.

Avec le temps, la quantité de myéline dans le cerveau augmente, une substance qui facilite le passage rapide des signaux entre les neurones. Grâce à cela, les capacités intellectuelles augmentent de 300% par rapport à la moyenne.

Il est également intéressant de noter qu'après 60 ans, une personne peut utiliser deux hémisphères en même temps. Cela permet de résoudre des problèmes beaucoup plus complexes.

Le professeur Monchi Uri, de l'université de Montréal, estime que le cerveau âgé choisit le chemin qui consomme le moins d'énergie, élimine le superflu et ne laisse que les bonnes options pour résoudre le problème. Une étude a été réalisée à laquelle ont participé différents groupes d'âge. Les jeunes étaient très confus lors des tests, tandis que les personnes de plus de 60 ans prenaient les bonnes décisions.

Examinons maintenant les particularités du cerveau des personnes âgées entre 60 et 80 ans. Elles sont vraiment prometteuses.

CARACTÉRISTIQUES DU CERVEAU D'UNE PERSONNE ÂGÉE

- Les neurones du cerveau ne meurent pas, contrairement à ce que l'on dit généralement. Les connexions entre eux disparaissent simplement si une personne ne pratique pas d'activités mentales.
- La distraction et la perte de mémoire apparaissent en raison d'une surabondance d'informations. Il n'est donc pas nécessaire de se concentrer toute sa vie sur des futilités.
- À partir de 60 ans, une personne, lorsqu'elle prend des décisions, n'utilise pas un seul hémisphère, comme les jeunes, mais les deux.
- Conclusion : si une personne mène un mode de vie sain, est mobile, a une activité physique modérée et est pleinement active mentalement, ses capacités intellectuelles NE diminuent PAS avec l'âge, mais **ne cessent de croître**, atteignant un pic vers 80-90 ans.

Conseils pour la santé :

1. N'ayez pas peur de la vieillesse.
2. Efforcez-vous de vous développer intellectuellement.
3. Apprenez de nouveaux métiers, faites de la musique, apprenez à jouer des instruments de musique, peignez des tableaux! Dansez!
4. Intéressez-vous à la vie, rencontrez des amis et communiquez avec eux, faites des projets d'avenir, voyagez autant que possible.
*N'oubliez pas d'aller dans les magasins, dans les cafés et aux spectacles.
5. Faites votre possible pour ne pas vous enfermer seul, car c'est destructeur pour tout le monde.
6. Soyez positif, vivez toujours avec la pensée que : «toutes les bonnes choses sont encore devant moi.»

Le printemps

Par Jacqueline Joubert

Le grand mot est lâché, c'est le printemps, la fin de cet hiver qu'on trouve de plus en plus long chaque année qui passe, mais revenons au printemps. J'ai une confiance à vous faire, ce n'est pas ma saison préférée ; c'est l'automne qui me rend heureuse. Il fait encore chaud, mais pas trop et que dire des couleurs, mais parlons du printemps qui se fait attendre comme tous les ans, mais ça aussi c'est une autre histoire. Restons positifs, voyons le bon côté des choses. Il ne fait plus aussi froid, le soleil, quand il est là, est plus chaud qu'en décembre, presque plus de neige, de bonnes pluies qui font le ménage des rues et de minuscules bourgeons qui pointent le bout de leur nez, les journées sont plus longues, que demander de plus. La chialeuse en moi n'est jamais bien loin, mais comme me dit une amie: «réjouis-toi des belles choses choses qui t'arrivent, profite-en, tu ne sais pas combien de temps tu pourras le faire encore». C'est bien vrai, à nos âges, le temps avance plus vite, alors cette année, j'ai décidé d'aimer le printemps et de voir que les bons côtés, promis, plus de chialage.

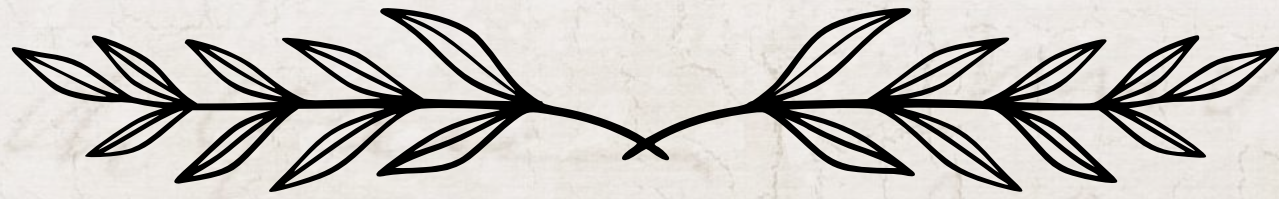
Chaque jour, je trouverai un point positif au printemps, je vais essayer très fort, c'est une promesse.

Au Centre aussi c'est le printemps. Je ne vous dirai pas que l'on a dormi tout l'hiver, certainement pas, mais vous connaissez déjà bien l'équipe de ces petites abeilles. Je vous garantis que la ruche est en plein travail de création. Vous avez reçu la programmation printemps-été toujours aussi variée et intéressante, sans parler des ateliers et conférences programmés chaque mois avec des sujets parfois suprenants, mais toujours pertinents et très instructifs. Il y aura aussi possiblement des sorties qui seront programmées. En espérant que toutes ces activités sauront vous plaire et vous aiderons à passer un beau printemps et un bel été pour qu'on vous retrouve en pleine forme pour recommencer une nouvelle saison d'activités en septembre.

Bon printemps et bel été,
Jacqueline Joubert
Présidente du CA

« L'automne est un deuxième printemps où chaque feuille est une fleur »
– **Albert Camus**

Découvrons notre résilience



C'est certes durant la pandémie que le mot «Résilience» s'est fait le plus entendre, il nous en fallait une tonne pour passer à travers cette période difficile. Plutôt discrète depuis, il semble que la «Résilience» soit de nouveau sollicitée pour nous accompagner dans la présente période.

Un jour, devant mes efforts à me relever d'une chirurgie, quelqu'un me fait remarquer combien je suis résiliente. Étonnée, j'ignorais que je possédais une telle aptitude, et encore moins l'endroit précis où elle réside en nous, puisque c'est généralement l'autre qui la perçoit.

En participant à un atelier portant sur la manière de cultiver cette fameuse résilience, j'ai appris que lors de bouleversements majeurs c'est elle qui nous aide à faire face aux situations qui nous arrivent. Cette réflexion m'a poussé à explorer le concept plus profondément afin de savoir si elle peut être préservée comme une réserve pour l'avenir.

Un élément marquant de l'atelier était l'acronyme «CINÉ», présenté dans un cahier d'activités détaillé. Cet acronyme représente plusieurs dimensions importantes de la résilience :

C : Sentiment de **contrôle** face à des situations où l'on a peu ou pas de prise.

I : **Imprévu** et la capacité à improviser face à ce qui est inattendu.

N : Gestion de la **nouveauté**, souvent source de stress.

É : **égo menacé**, lorsque nos compétences sont mises à l'épreuve ou nos capacités remises en question.

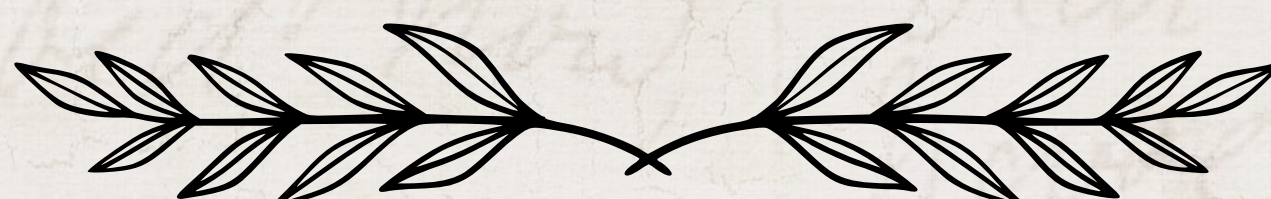
Ce cadre m'a interpellé. Il attire l'attention sur les multiples facteurs qui influencent notre manière de réagir aux changements. Il m'a également aidé à mieux comprendre et à renforcer les changements que j'avais déjà initiés dans ma vie. La clé de la résilience, selon moi, est de s'adapter autant que possible à la situation que l'on vit. Cela peut rendre le passage à travers les épreuves plus facile. Rechercher de l'aide auprès d'organismes ou de personnes de confiance est également essentiel. Cela demande de la persévérance : fouiller, essayer, questionner, ne pas se décourager. Heureusement, c'est une capacité qui peut être travaillée afin de l'améliorer et de mieux s'outiller à faire face aux défis.

Un autre aspect important est l'évaluation des contacts qui nous entourent. Face à des événements significatifs, certains liens peuvent s'affaiblir ou devenir inconfortables. Il est donc nécessaire de réévaluer les relations afin de trouver le soutien adapté.

En conclusion, participer à un atelier ou une conférence sur le sujet est crucial pour nous aider à trouver la force de continuer, à mieux gérer les défis de la vie et surtout à réaliser que nous avons tous un potentiel résilient.

Josette Laplante

04-2025



La maison : un lieu pour s'habiter

Rédigé par Clara Mercier

Une maison est un lieu physique. C'est un lieu où l'on se fixe, où l'on revient, où l'on y vit le quotidien, dans la plupart des cas. C'est un endroit qui a le mandat de nous assurer une sécurité et un confort.

Mais au-delà du lieu physique, il y a la maison comme concept. La maison comme sentiment d'appartenance, comme sentiment de bien-être. De repère. D'ancrage. On peut habiter un lieu physique sans jamais s'y sentir « chez soi ».

Quelle est la place de la maison dans notre vie? La mienne est largement constituée de « personnes ». Si mes idées, mes sentiments et mes aspirations en sont la charpente, ces personnes en sont l'isolation, les fenêtres, les lumières, l'odeur, la musique. Autant dire qu'elles en sont l'âme. Ma famille, mes amis habillent les membrures du lieu dont j'ai besoin pour me sentir ancrée. Difficile d'imaginer une vie sans ce cocon humain qui forme mon « village ».

Une maison vient avec un certain entretien. Il faut prendre soin de sa maison. Il faut tantôt la nettoyer, tantôt la rénover, tantôt l'adapter, et ne surtout pas oublier de l'habiter. Habiter sa maison. La chérir. S'y déposer.

Longtemps on peut oublier d'habiter sa maison. On la traverse sans la regarder, sans la sentir, sans la décorer. On visite celle des autres en s'étonnant de leur lumière, de leur chaleur et même de leur odeur. On revient alors un peu piteux dans son local froid, utilitaire. Mais vient un moment où l'on a envie d'avoir son propre nid. De se sentir au chaud. D'avoir hâte de retrouver un lieu. D'y dormir bien blottie, de s'y nourrir, d'y respirer, d'y réfléchir, d'y aimer. D'avoir envie de faire découvrir cet endroit. Le sien. Vient un moment où l'on veut se construire une maison pour enfin s'habiter.





Salade fraîcheur

Temps de préparation : 12 minutes

Quantité : 4 portions

INFORMATION NUTRITIONNELLE POUR UNE PORTION

- **Calories: 240**
- **Gras saturé: 6.3g**
- **Sucre: 4.4g**
- **Glucides: 10.8g**
- **Gras: 20.3g**
- **Fibre: 4.5g**
- **Protéine: 6.1g**

INGRÉDIENTS

- 1 1/2 tasse de tomates cerises
- 1 concombre – pelé, puis coupé en dés
- 1 avocat – coupé en dés
- 4 oz de fromage feta – coupé en cubes
- 2 cuillères à soupe d'oignon rouge haché
- 1 poignée de persil – haché – environ 2 cuillères à soupe
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
- 8 tours de poivre noir du moulin

PRÉPARATION

1. Couper les tomates en dés moyens. Si vous utilisez des tomates cerises, les couper en deux. Ajouter dans un saladier.
2. Peler et épépiner un concombre, puis le couper en dés. Ajouter dans le saladier.
3. Retirer le noyau, couper l'avocat en dés et, à l'aide d'une cuillère, retirer la chair de l'avocat. Ajouter dans le saladier.
4. Couper la feta en cubes et ajouter dans le saladier.
5. Ajouter l'oignon rouge haché et le persil haché dans le saladier.
6. Fouetter ensemble l'huile d'olive, le vinaigre de vin rouge et le poivre noir, puis verser sur la salade.
7. Mélanger délicatement pour ne pas casser la feta et l'avocat. Servir immédiatement.

Notes :

Si vous réfrigérez – gardez l'avocat à part et ajoutez-le avant de servir. Il ne se conserve pas bien au réfrigérateur, donc si vous ne le mangez pas tout de suite, attendez de l'ajouter juste avant de servir.



Un thé au Sahara

Elle avait complètement oublié cet après-midi d'août, un an plus tôt, quand ils s'étaient assis sur l'herbe, sous les érables, en regardant la tempête remonter vers eux la vallée du fleuve et qu'ils avaient parlé de la mort. Port avait dit : « La mort est toujours en route, mais le fait qu'on ne sait pas quand elle arrivera nous sauve du fini de la vie, cette terrible précision que nous haïssons tellement. À cause de notre ignorance, nous en venons à penser à la vie comme à un puits sans fond. Et pourtant chaque chose ne se produit qu'un certain nombre de fois, un très petit nombre, en réalité.

Combien de fois te rappelleras-tu encore certains après-midi de ton enfance, un après-midi qui fait si profondément partie de ton être que tu ne peux même pas concevoir ta vie sans lui? Quatre ou cinq fois peut-être. Ou peut-être jamais. Combien de fois regarderas-tu encore la pleine lune se lever? Vingt fois peut-être. Et tout cela semble illimité ».



Un thé au Sahara

(1990)

Cet extrait provient du film « Un thé au Sahara ». Je me souviendrai toujours de ce que ces mots m'ont fait ressentir, émotions sur lesquelles je n'ai toujours pas réussi à poser des mots.

Ce passage m'éveille sur l'importance de faire ce que l'on aime, de se questionner sur qui on est, sur ce qu'on veut. Il nous invite à apprécier pleinement chaque instant, en reconnaissant la beauté et la valeur des moments éphémères qui composent notre existence. J'aime me dire que chaque moment n'est qu'une étincelle brillant une fois, puis s'éteignant dans l'infini.

Il faut estimer la chance que nous avons d'exister malgré nos moments plus difficiles.

Noémy Deragon

La Maison tremplin

La Tablée du Tremplin

La Tablée offre une variété de repas équilibrés et économiques, préparés avec soin par une équipe qualifiée. Que ce soit pour déguster un dîner sur place, emporter un repas ou profiter du service traiteur, chaque formule est pensée pour satisfaire les besoins de la communauté.

Sa salle à dîner accueille chaleureusement divers groupes : familles, aînés, nouveaux arrivants et personnes seules. Cet espace favorise les rencontres et les échanges dans une ambiance conviviale. Chaque jour, un menu unique et des recettes variées sont proposés, garantissant une expérience culinaire plaisante.

Tarifs des repas complets : incluent soupe ou salade, plat principal, dessert, accompagné de thé, café ou jus.

Adultes : 6,50 \$

Enfants (6-12 ans) : 4 \$

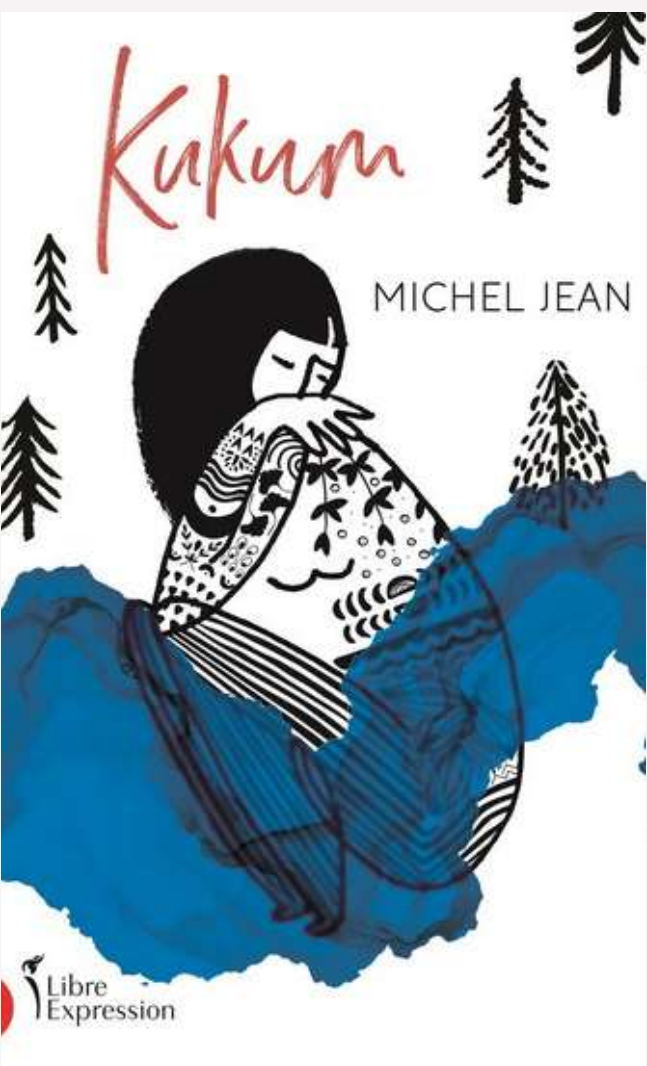
Enfants (0-5 ans) : 3 \$

*Des rabais exclusifs sont également disponibles pour les membres.



La Tablée continue de se démarquer par son engagement envers la communauté, en rassemblant les gens autour de repas savoureux et d'instantanés partagés.

Suggestions de livres



Kukum, Michel Jean

C'est un de ces soirs où je trayais les vaches dans la lumière du soleil couchant que je l'ai vu pour la première fois. Un canot est apparu, descendant en silence la rivière. Un homme torse nu, à la peau cuivrée, ramait sans se presser, se laissant pousser par le courant. Il paraissait à peine plus âgé que moi. Nos regards se sont croisés. Il n'a pas souri. Et je n'ai pas eu peur. Ce roman raconte l'histoire d'Almanda Siméon, une orpheline amoureuse qui va partager la vie des Innus de Pekuakami. Elle apprendra l'existence nomade et la langue, et brisera les barrières imposées aux femmes autochtones. Relaté sur un ton intimiste, le parcours de cette femme exprime l'attachement aux valeurs ancestrales des Innus et le besoin de liberté qu'éprouvent les peuples nomades, encore aujourd'hui.



La Sage-femme d'Auschwitz, Anna Stuart

Lorsqu'elle arrive à Auschwitz, sous un ciel bas et gris, Ana est persuadée qu'elle ne survivra pas à l'enfer du camp. Mais elle possède une compétence que les nazis recherchent : elle est sage-femme. Son travail sera de donner naissance aux enfants des autres prisonnières. Une mission terrible car, dès qu'ils ont poussé leur premier cri, les nouveau-nés sont emmenés et donnés à des familles allemandes. Malgré la détresse de ces femmes à qui on vole leurs bébés, Ana essaie d'apporter un peu de réconfort autour d'elle. Et puis un jour, elle réalise qu'elle peut faire plus. Secrètement, elle tatoue les petits avec les numéros de déportées de leurs mères... C'est une lueur d'espoir dans ce monde d'une infinie noirceur : et si, après l'horreur de la guerre, grâce à ce petit geste, ces enfants et leurs mères pouvaient se retrouver?

Suggestions de livres



Rita enquête, Claude Champagne

« Après, j'ai vu la date au milieu de la feuille : 29 janvier 2020. Ça m'a frappée parce que c'était le même jour que mon rendez-vous chez le notaire. Ça m'adonnait pas pantoute. Pis là, plus bas, c'était mentionné que c'était un procès pour meurtre! "Sont malades". C'est ça que j'ai pensé. "Voyons donc, faire ça à une femme de mon âge". » Rita Deschamps, vieille mais curieuse, amochée mais sorteuse, ne sera pas choisie comme jurée. Pourtant, elle commencera à fréquenter les salles d'audience au palais de justice en compagnie d'un trio d'habitues, puis à enquêter avec des résidents de son immeuble sur des activités louches dans le stationnement du McDonald's près de chez eux. Les procès auxquels elle assiste lui donneront l'occasion de réfléchir à sa vie de femme ordinaire, aux joies passagères et aux indignités trop coutumières qui l'ont rythmée. Avec ce roman, Claude Champagne poursuit le parcours de son quartier natal de l'est de Montréal, entrepris avec *La dernière fois qu'on l'a vu*, c'est au Perrette, paru chez Stanké en 2020. Il s'inspire cette fois de la vie d'une veuve sans histoire, mais avec un sens de l'humour grinçant.



Après Céleste, Maude Nepveu-Villeneuve

Après avoir perdu son bébé en cours de grossesse, Dolores se réfugie à Moreau, le village de son enfance. Dans le bungalow d'à côté, madame Labelle se remet d'une fracture en buvant du thé au milieu de son salon Tiki. En face, Olivia, huit ans, tourne en rond pendant que son père travaille. Entre deux parties de cartes, une vieille série policière et l'étrange apparition d'un oiseau à l'aile cassée, elles prendront soin les unes des autres. Et la forêt, tout autour de ce village où il n'y a aucun chat et presque plus d'habitants, prendra soin d'elles.

Rencontres interculturelles et intergénérationnelles

Le Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil a souligné la semaine des aînés de façon à favoriser des rencontres créant des ouvertures sur le monde.

Un groupe d'adolescents sont venus passer quelque temps avec nous. Cela nous a permis de comparer les us et coutumes des différentes époques. Subséquemment, l'activité Un Thé autour du monde nous a fait connaître davantage certains aspects de la culture de certains pays comme la Guinée, le Vietnam, l'Égypte et le Salvador.

Très intéressant et instructif.

Continuons ici en ajoutant ces rencontres au Mexique, particulièrement dans la région montagneuse de Taxco au cœur du pays. On y accède dans des voitures taxi Coccinelle.



Nous promenons notre chien en laisse quand un groupe de quatre bambins lui sautent dessus spontanément. Bécassine, une chienne, ne savait pas où donner de la tête... elle a attendu patiemment qu'on la libère.

Arrivé à l'emplacement des télésièges, une fillette nous aborde en nous offrant des pièces qu'elle nous affirme confectionnées par sa maman. Elle porte péniblement sa petite sœur sur son dos. Ça nous arrache le cœur. Le montant du produit lui est remis et nous le lui laissons afin qu'elle le vende à nouveau à quelqu'un d'autre.



Au retour de l'ascension en télésiège, nous attendons nos collègues en même temps qu'un groupe d'étudiants qui venaient de faire la même excursion que nous. Je dis « ¡ holà! » à l'une d'entre eux. Elle s'approche et s'exclame « ojos azules » (yeux bleus). Elle n'avait jamais vu des yeux bleus de sa vie. Elle appelle ses amis pour leur faire voir nos yeux.



Ils se rendent bien compte à entendre notre espagnol laborieux que nous sommes francophones. Alors ils nous dévoilent qu'ils suivent un cours de français dans leur programme. Le party commence : comment se traduit tel mot en espagnol? et tel autre mot en français?

On se fait photographier avant de se quitter.

Claude Lamothe

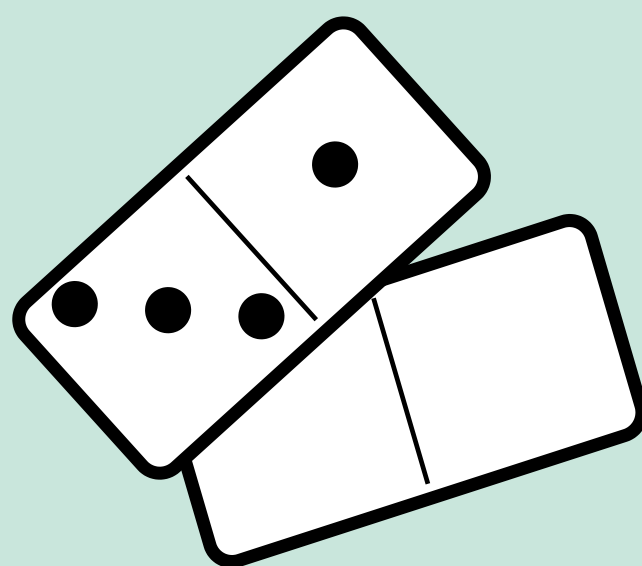
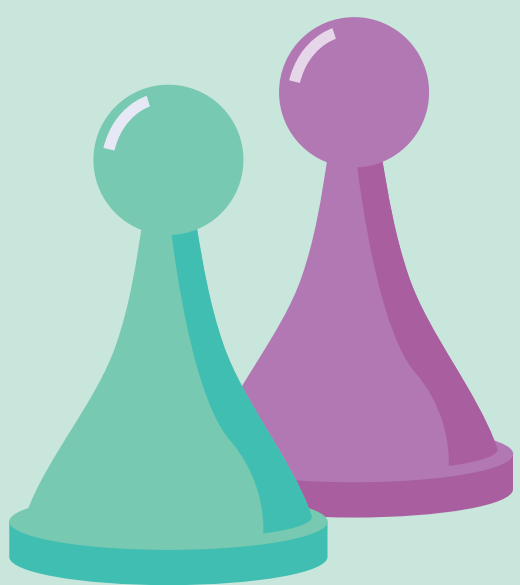




Restez à l'affût, la programmation de la session d'automne du CCAAL 2025 sortira au courant du mois de juillet.

Bon été!!!

E₁



B₃

S₁

E₁

C₂

T₆

I₁

O₄

N₁

J₈

E₁

U₁

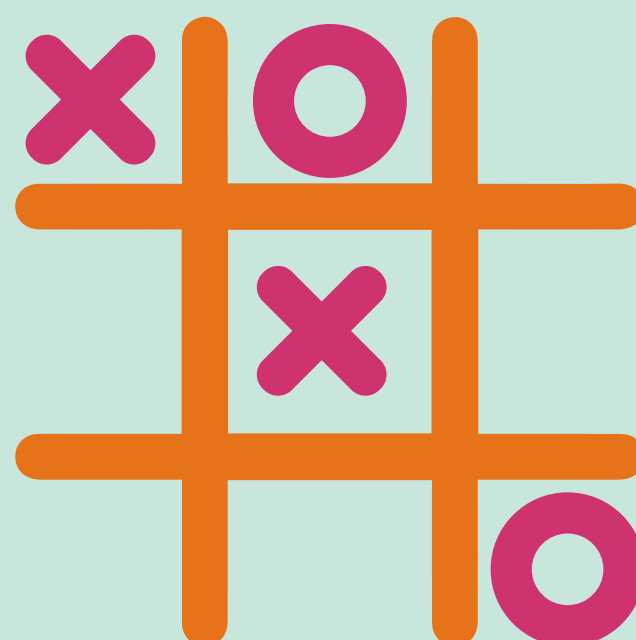
X₁₀

H₄

I₁



E₁



H₄

V

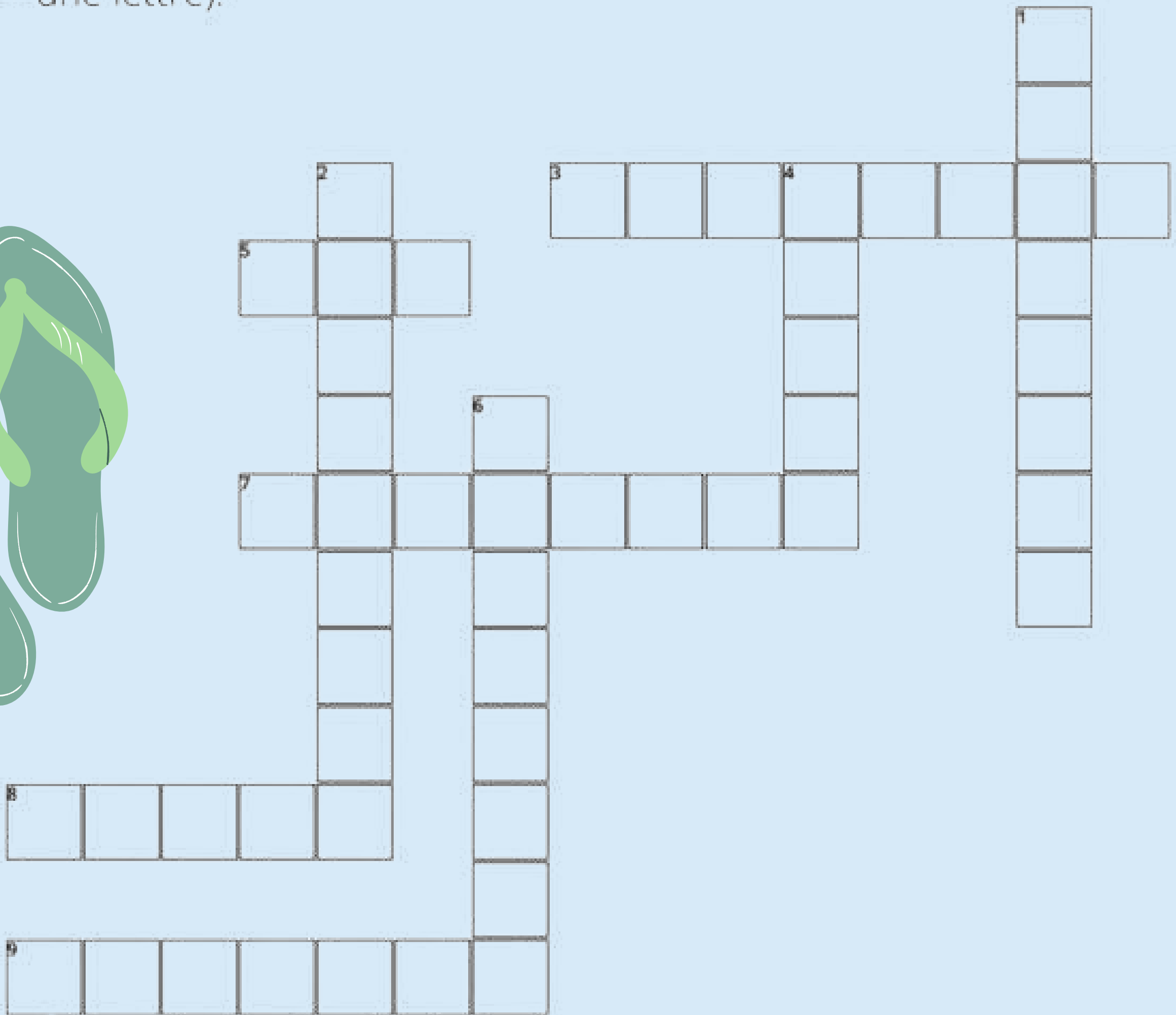
Les 8 différences





Mots croisés des Vacances d'été

Ecris les mots correspondant aux définitions soit à l'horizontal, soit à la verticale !
(une case = une lettre).



Horizontal

3. région de forte altitude où l'on peut skier
5. étendue naturelle d'eau douce, comme à Annecy
7. fait de voyager et de visiter des lieux pour le plaisir
8. flotteur autour du ventre qui évite la noyade
- 9.

Vertical

1. période de très fortes chaleurs
2. longue promenade pédestre en forêt ou en montagne
4. abri en toile démontable et utilisé en camping
6. couleur brune de la peau qui a vu le soleil



MOT CACHÉ

TOURISME, VOYAGES, VACANCES

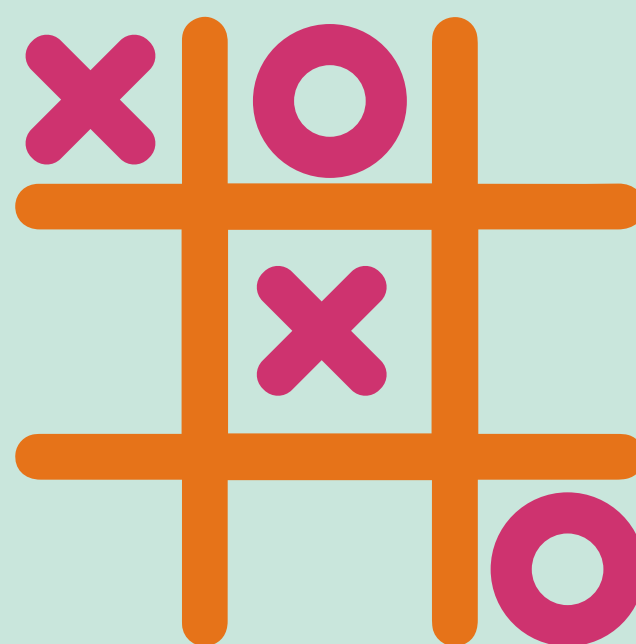
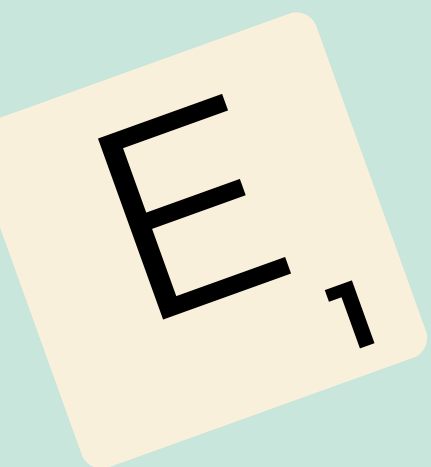
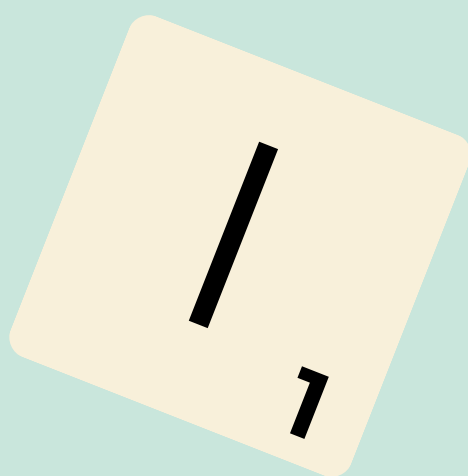
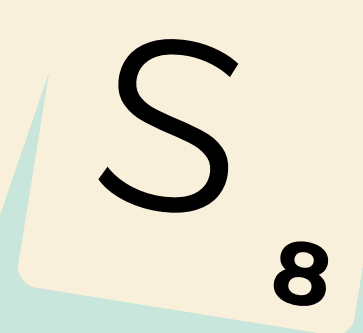
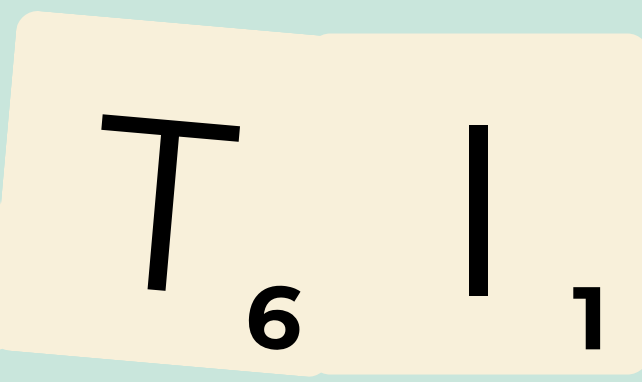
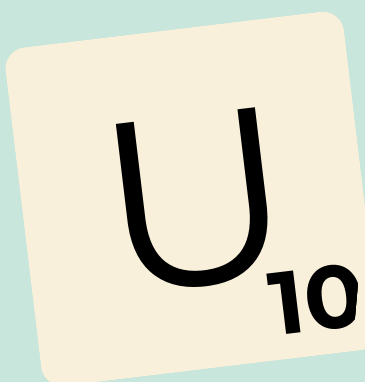
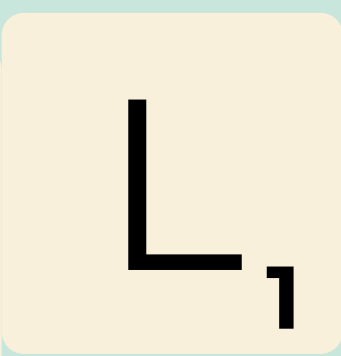
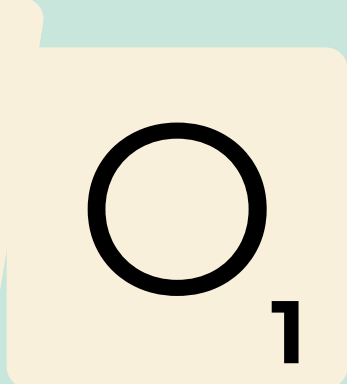
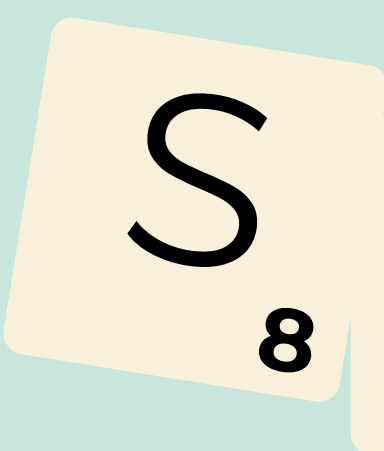
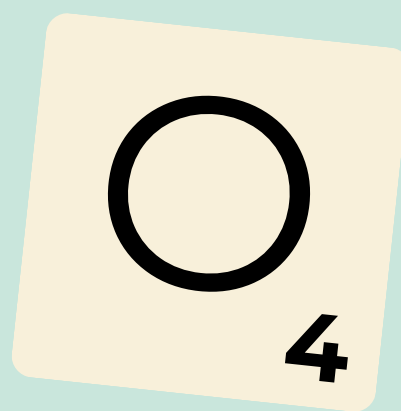
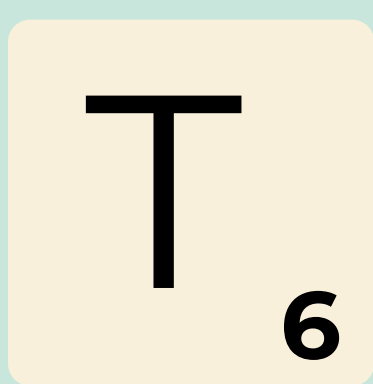
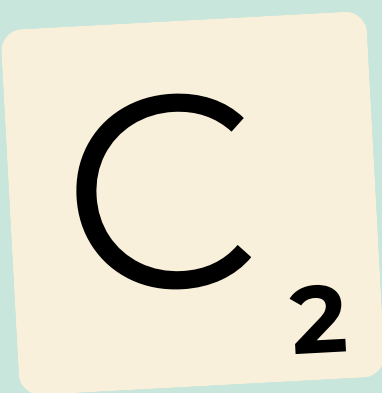
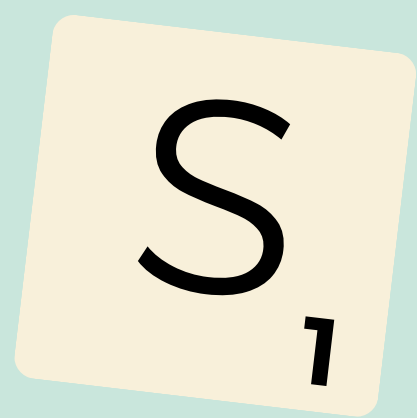
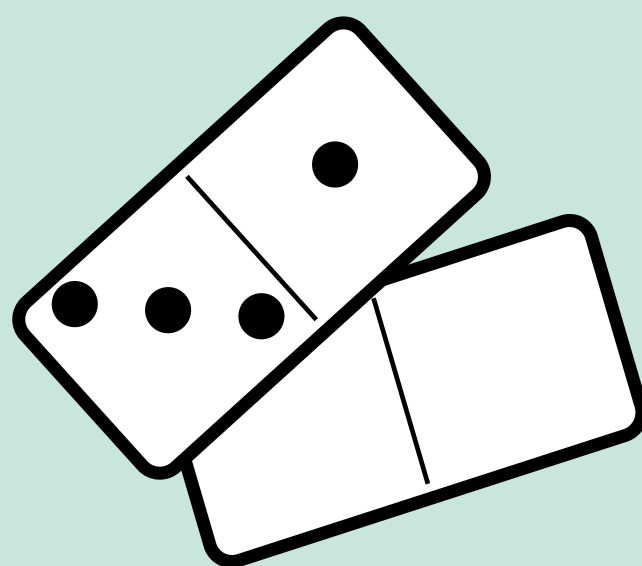
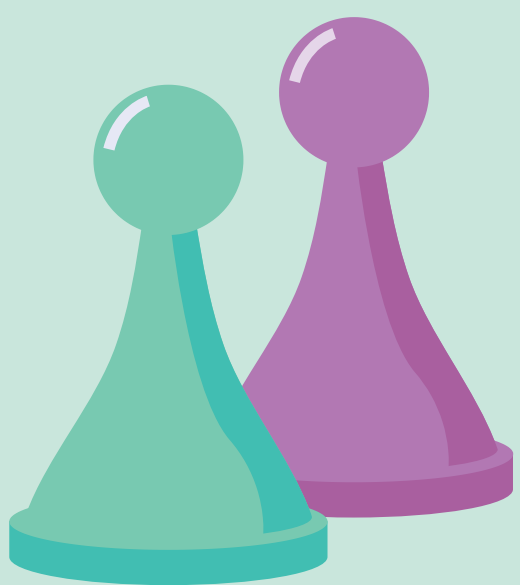
M	U	S	E	E	S	L	I	E	L	O	S
V	O	Y	A	G	E	R	U	O	T	E	R
I	L	T	P	N	D	E	R	R	R	T	E
S	U	E	L	I	I	M	E	G	O	R	S
I	E	L	A	P	U	R	M	A	U	A	E
T	S	L	G	M	G	I	O	N	S	N	R
E	O	I	E	A	P	F	N	I	S	G	V
R	M	B	N	C	L	N	T	S	E	E	A
E	M	C	G	D	A	O	E	E	S	R	T
S	E	O	A	E	N	C	E	S	I	S	I
E	T	U	T	F	H	O	T	E	L	O	O
R	N	R	N	A	R	S	C	E	A	T	N
V	E	S	O	I	E	A	L	P	V	O	S
E	G	E	M	R	T	C	E	U	O	H	E
R	R	S	R	E	N	E	M	O	R	P	R
P	A	R	A	S	O	L	U	R	V	E	D
S	A	B	L	E	C	N	E	G	A	N	N
V	I	S	A	C	A	R	A	V	A	N	E
P	A	R	T	I	R	I	N	E	V	E	R
M	E	R	T	R	O	P	E	S	S	A	P
S	I	R	P	M	O	C	A	R	T	E	I
C	H	A	M	B	R	E	E	T	N	E	T
R	S	E	U	Q	I	N	E	U	Q	I	P

- | | | | |
|-------------|-------------|---------------|-----------|
| ○ AGENCE | ○ DÉFAIRE | ○ PHOTOS | ○ SABLE |
| ○ ARGENT | ○ ÉTRANGER | ○ PIQUE-NIQUE | ○ SAC |
| ○ BILLET | ○ GROUPE | ○ PLAGE | ○ SEUL |
| ○ CAMPING | ○ GUIDE | ○ PLAN | ○ SOLEIL |
| ○ CARAVANE | ○ HÔTEL | ○ PRENDRE | ○ SOMMET |
| ○ CARTE | ○ MER | ○ PROMENER | ○ TENTE |
| ○ CHAMBRE | ○ MONTAGNE | ○ RACONTER | ○ TROUSSE |
| ○ CLÉ | ○ MUSÉES | ○ RÉMONTÉE | ○ VALISE |
| ○ COMPRIS | ○ ORGANISÉS | ○ RÉSERVATION | ○ VISA |
| ○ CONFIRMER | ○ PARASOL | ○ RÉSERVER | ○ VISITER |
| ○ COURSES | ○ PARTIR | ○ RETOUR | ○ VOYAGER |
| | ○ PASSEPORT | ○ REVENIR | |

Avec les lettres restantes trouver un mot : ce que l'on aime se rappeler...

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--





Les 8 différences : solutions





A crossword puzzle grid is shown. The words filled in are:

- Across: 1. TOURISME, 3. VACANCES
- Down: 2. CENES, 4. SOUVENIRS

A red arrow points to the word 'SOUVENIRS' in the down position, which is the hidden word.

TOURISME, VOYAGES, VACANCES

RÉPONSE :
SOUVENIRS

