



Infolettre

Septembre-Octobre



☎ 450 677-6677

Atelier d'initiation à la méditation offert par Claude Rainville

Vous cherchez à réduire le stress et à vous sentir plus en paix? Participez à notre atelier d'initiation à la méditation pour explorer la manière dont la pratique de techniques de méditation peut apporter calme et sérénité.

Apprenez des techniques simples de respiration et de pleine conscience pour vous sentir plus présent et plus zen dans votre vie.

**Lundi 29 septembre
de 10 h à 11 h 30
Inscription par téléphone
ou à l'accueil du CCAAL**

Cinéma-discussion *Deux femmes en or*

« Violette et Florence ne vont pas bien, même si elles ont tout pour être heureuses : un travail, une famille... Pourtant, elles se sentent vides et perdues. L'une est trop sensible, l'autre ne ressent plus rien du tout. Quand Florence trompe son mari, elle réalise que ça lui fait du bien. Petit à petit, les deux voisines commencent à se demander si le vrai bonheur, ce n'est pas de dire non aux règles et aux attentes de la société. Faire quelque chose juste pour soi, comme coucher avec un livreur, devient une façon de respirer enfin. »

**Lundi 29 septembre
de 13 h 30 à 16 h
Inscription par téléphone
ou à l'accueil du CCAAL**

Atelier culinaire Cuisine autochtone pour souligner la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation

Nous explorerons la richesse des traditions culinaires autochtones en préparant ensemble la sagamité, une soupe emblématique et ancestrale.

La sagamité est bien plus qu'une simple soupe, c'est un plat qui raconte l'histoire des peuples autochtones du Québec. Préparée à partir d'ingrédients de base comme le maïs, les haricots et la courge, elle illustre l'ingéniosité et la connexion profonde de ces peuples avec la nature.

Prix : 5 \$

**Mardi 30 septembre
de 13 h 30 à 15 h 30
Inscription et paiement à l'accueil du
CCAAL**

Atelier-Conférence Hiérarchie des besoins - *Comment magasiner de façon plus responsable?*

Une discussion qui nous invite à réfléchir à nos impulsions d'achat et à la manière de réorienter ce désir vers l'économie circulaire et sociale. Des exemples sont donnés pour les achats en personne, en communauté et en ligne, en gardant à l'esprit l'accessibilité.

Cet atelier s'inscrit dans l'un des cinq grands projets du Chantier pour la Transition et est rendu possible grâce au soutien de la Fondation du Grand Montréal.

**Vendredi 3 octobre
de 13 h 30 à 15 h 30
Inscription par téléphone
ou à l'accueil du CCAAL**



Présentation des services offerts dans les bibliothèques de Longueuil

Saviez-vous que votre carte de bibliothèque vous ouvre un monde de possibilités? Joignez-vous à nous pour un tour d'horizon de tout ce que le réseau des bibliothèques de Longueuil a à offrir!

**Lundi 6 octobre
de 13 h 30 à 15 h 30
Inscription par téléphone ou à
l'accueil du CCAAL**

Atelier culinaire Le gaspacho

Participez à notre prochain atelier culinaire et découvrez les secrets de la gaspacho, une soupe froide andalouse débordante de légumes frais et de soleil. Apprenez à préparer cette spécialité estivale, dégustez-la en bonne compagnie et repartez avec un contenant pour savourer ce délice à la maison.

Une expérience culinaire conviviale et rafraîchissante vous attend!

**Prix : 5 \$
Mardi 7 octobre
de 13 h 30 à 15 h 30
Inscription et paiement à l'accueil du
CCAAL**



Présentation du rôle des ITMAV

La vie amène son lot de questions et de défis. Et si une main tendue vous attendait au CCAAL? Nous vous invitons à une présentation de notre service de soutien aux aînés. L'objectif? Vous montrer qu'une équipe est là pour vous offrir une aide précieuse et des informations utiles! Tout ça gratuitement et en toute confidentialité.

Venez rencontrer nos ITMAV, Noémy et Véronique!

**Mardi 7 octobre
de 10 h à 12 h**
Inscription par téléphone
ou à l'accueil du CCAAL

Conférence ITMAV *Cultiver la motivation et le bien-être* par Véronique Brisson

Cet atelier vise à explorer des méthodes pour cultiver la motivation et favoriser le bien-être quotidien. À travers des échanges et des exercices, les participant-e-s découvriront leurs sources de motivation et partageront leurs expériences. L'objectif est de repartir avec des outils concrets pour maintenir une attitude positive et nourrir l'équilibre intérieur.

**Mardi 14 octobre
à 10 h**
Inscription par téléphone
ou à l'accueil du CCAAL

Présentation des services d'Aide Chez Soi Rive-Sud

Vous-même ou un proche aimeriez un petit coup de pouce pour rester à la maison, en sécurité et dans le confort? Venez découvrir ce que la Coop Aide Chez Soi Rive-Sud peut faire pour vous!

On y présentera :

- les services à domicile (ménage, repas, courses, etc.)
- l'aide à la personne (hygiène, répit pour proches aidants, coiffure à domicile)
- les programmes d'aide financière, comme le PEFSAD, pour rendre ces services plus accessibles.

**Lundi 20 octobre
de 13 h 30 à 15 h 15**
Inscription par téléphone
ou à l'accueil du CCAAL

Conférence *Mieux comprendre les réalités trans*

En collaboration avec Aide aux Trans du Québec, nous vous invitons à une rencontre pour mieux comprendre les réalités des personnes trans et non-binaires.

On veut créer ensemble un milieu de vie accueillant et ouvert à toutes et à tous. Venez en grand nombre pour échanger et élargir vos horizons!

**Mardi 21 octobre
de 10 h à 12 h**
Inscription par téléphone
ou à l'accueil du CCAAL

Atelier culinaire Dumplings au poulet

Cet atelier vous invite à découvrir l'art de confectionner des Dim Sum au poulet, aussi connus sous les noms de dumplings ou de raviolis asiatiques.

Ensemble, nous apprendrons à préparer une garniture savoureuse à base de poulet et de légumes, puis à plier la pâte pour créer ces petites bouchées parfaites.

Prix : 5 \$
**Lundi 27 octobre
de 13 h 30 à 15 h 30**
Inscription et paiement à l'accueil du
CCAAL

Cinéma-discussion *La fonte des glaces*

« Louise Denoncourt, une agente de libération conditionnelle, opère avec doigté une aile expérimentale de réhabilitation pour criminels ayant commis des homicides. Lorsqu'elle se retrouve devant Marc St-Germain, un nouveau détenu que son père soupçonne être le meurtrier de sa mère, elle s'engage dans une mission qui rapidement la dépasse. Elle met alors tout en jeu, même sa vie, afin de prévenir en lui toute envie de récidive. Mais sera-t-elle rattrapée par le désir de venger son histoire familiale? »

**Mardi 28 octobre
de 13 h 30 à 16 h**
Inscription par téléphone
ou à l'accueil du CCAAL



Nouveauté cet automne!

Atelier *Chantons en chœur*

Venez chanter avec nous pour le plaisir!
Semble-t-il que « chanter, c'est la santé ».

Cet atelier de chansons, préparé avec amour par des bénévoles, n'est pas une chorale, et vous n'avez pas besoin de savoir lire la musique.

Il suffit d'aimer chanter! Venez en grand nombre célébrer les chansons d'ici et d'ailleurs!

Prix : 10 \$

Les mercredis, de 14 h 30 à 16 h 30

Cet automne, du 1^{er} octobre au 3 décembre

**Inscription et paiement à l'accueil
du CCAAL**

PS - Nous sommes toujours à la recherche d'un chef de chœur pour pouvoir démarrer une chorale. Vous connaissez quelqu'un qui serait intéressé? Contactez la responsable des activités au 450 677-6677, poste 202.

Programme *Vivre en équilibre*

**Programme qui vise à développer votre confiance,
éviter les chutes et conserver une vie active.**

Découvrez des moyens d'éviter les chutes et les ressources qui sont à votre disposition.

En participant au programme *Vivre en Équilibre*, vous aurez des outils pour vous sentir en équilibre de la tête aux pieds!

Le programme

Vivre en Équilibre c'est :

- 10 rencontres de groupe d'une durée de 1 :30
- Des capsules d'information, des activités stimulantes, un coffre à outils et des exercices simples

Ce programme s'adresse aux personnes :

- Âgées de 65 ans et plus
- Préoccupées par leur équilibre et les chutes
- Se déplaçant avec ou sans aide à la marche

Les mercredis, de 9 h à 10 h 30

Cet automne, du 1^{er} octobre au 3 décembre

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



Nouveau service au CCAAL : Suivi psychosocial individuel

Bonne nouvelle ! Vous pouvez dès maintenant prendre rendez-vous avec **Nathalie, notre travailleuse sociale**, pour un accompagnement psychosocial individuel.

Ce service gratuit vous donne accès à un maximum de 10 rencontres confidentielles avec Nathalie.

Vous pouvez consulter Nathalie si vous souhaitez :

- Exprimer vos préoccupations dans un espace sécuritaire et bienveillant.
- Être écouté et soutenu lors de périodes de transition (retraite, perte d'autonomie, changements familiaux, deuil, etc.).
- Réfléchir à des solutions face à des difficultés personnelles, émotionnelles ou relationnelles.
- Trouver de nouvelles stratégies pour préserver votre bien-être et votre équilibre au quotidien.

Pour prendre rendez-vous :

438 396-7220

Ou par courriel :

intervention@ccaal.com



Chronique express

Consommer de manière responsable est bénéfique pour vos finances et pour l'environnement.

Nous utilisons les ressources naturelles 80 % plus rapidement que ce que la Terre peut produire en un an. Il faut faire quelque chose! La publicité, la société nous pousse à consommer toujours plus et met des moyens énormes pour nous faire croire que nous serons malheureux si nous ne possédons pas le dernier gadget. Les objets sont même conçus pour briser rapidement pour qu'on en achète plus souvent : c'est l'obsolescence programmée.

Heureusement, nous pouvons tous faire quelque chose!

- Se poser les questions suivantes : *En ai-je vraiment besoin? Est-ce une envie ou une nécessité?*
- Se fier au code des 3RV : Réduire, Réemployer, Recycler et Valoriser.
- Ne pas se laisser tenter par la publicité, les soldes et rabais de toutes sortes et éviter les achats impulsifs sous le coup des émotions. Prendre le temps de réfléchir à nos besoins réels évite de stocker des choses inutiles dans nos tiroirs et nos armoires.
- Attention aux achats de produits de beauté ou de nettoyage souvent nocifs pour l'environnement. Se servir du citron, vinaigre et bicarbonate de soude nettoie aussi bien et ne fait aucun tort à l'environnement.

Tout ce que nous consommons a un impact sur nos ressources et notre environnement, il suffit d'y penser avant d'acheter.

Pour plus d'astuces, nous vous invitons à vous inscrire à l'atelier interactif du 3 octobre prochain. Il sera question de « magasinage responsable », en passant par la hiérarchie des besoins!

Votre Comité vert