



Centre communautaire  
des aînés et aînées de Longueuil



## Programmation Automne 2025 Du 29 septembre au 5 décembre 2025

### Inscriptions

Le mercredi 27 août, de 9 h à 11 h 30 et de 13 h à 15 h 30

Le jeudi 28 août, de 9 h à 11 h 30 et de 13 h à 15 h 30

Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil  
300, rue Lamarre, Longueuil



 **Le CCAAL, créateur de souvenirs!**



**ACTIVITÉS RÉGULIÈRES**  
**AUTOMNE 2025 - DU 29 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE**

**LUNDI**

**AM**

10h - 13h  
Café L'entre-nous

**PM**

13h30 - 15h00  
Active tes méninges  
13h30 - 14h30  
Club de marche  
13h30 - 15h30  
Jeux de société

**MARDI**

**AM**

10h - 11h30  
Yoga classique  
sur chaise

**PM**

13h30 - 15h30  
Atelier d'art libre  
13h30 - 15h30  
Tricoteuses  
bénévoles

**MERCREDI**

**AM**

9h30 - 11h30  
Cours de tricot  
10h - 11h  
Zumba  
11h30 - 14h  
Diner amical

**PM**

13h30 - 14h30  
Mise en forme  
13h30 - 15h30  
Café L'entre-nous  
14h50 - 15h50  
Pilates aînés

**JEUDI**

**AM**

9h à 11h  
Café amical  
10h - 11h30  
Yoga dynamique  
sur chaise

**PM**

13h30 - 15h  
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  
Café L'entre-nous  
13h30 - 15h30  
Atelier de théâtre et  
d'improvisation



**Questions ? Clara Mercier, 450 677-6677, poste 202**



# IMPORTANT



## Carte de membre *Renouvellement*



Cette année, la date de renouvellement de la carte de membre est **reportée au 1<sup>er</sup> avril 2026**.

Ainsi, une carte de membre 2024-2025 est encore valide jusqu'au 31 mars 2026.

### Nouveaux membres 2025 :

*\*Du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août : 10 \$*

*\*À partir du 1<sup>er</sup> septembre : 5 \$*

 *Valide jusqu'au 31 mars 2026.*



## Informations générales

- ◆ Les cartes de membres de 10 \$ sont valides de la date d'achat jusqu'au 31 mars de l'année suivante. La date officielle de renouvellement est le 1<sup>er</sup> avril.
- ◆ 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**
- Coordonnatrice administrative : **Julie Beaupré, poste 213**
- Responsable des activités : **Clara Mercier, poste 202**
- Intervenant en soutien communautaire : **Claude Rainville, poste 203**

### Programme ITMAV : travailleuses de milieu

**Véronique Brisson, 438 520-7747**

**Noémy Deragon, 438 498-6777**

### Membres du Conseil d'administration

- Marie-Claude Bradet
- Yolande Dumais
- Jacqueline Joubert
- Charles Larocque
- Marie-Louise Tabard
- Carmela Totaro Misischia



*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 plus d'information : Claude Rainville, poste 203

### 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 travailleuses 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.

### PROJET PILOTE – CHORALE DU CAAL

Nous recrutons des personnes intéressées à s'impliquer dans la remise sur pied d'une chorale au CCAAL.

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



## Activités hebdomadaires

### Active tes méninges



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

**Du 29 septembre au 8 décembre**

Férié le lundi 13 octobre / Reprise le lundi 8 décembre

Animateur	Hélène Paquette
Prix	70 \$
Jour	Lundi
Heure	13 h 30 à 15 h
Lieu	Salle Marie-Paule Tremblay

**Inscription requise**

### 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.

**Du 6 octobre au 1<sup>er</sup> décembre**

FÉRIÉ le lundi 13 octobre

Prix	GRATUIT
Jour	Lundi
Heure	13 h 30 à 14 h 30
Lieu	Abri au parc (chalet)

**Carte de membre obligatoire**

### Jeux de société



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

**Du 29 septembre au 1<sup>er</sup> décembre**

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

**Carte de membre obligatoire**

### 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.

**Du 30 septembre au 2 décembre**

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

**Inscription requise**

### Atelier d'art libre



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

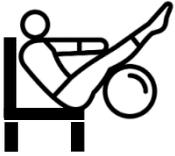
**Du 30 septembre au 2 décembre**

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

**Carte de membre obligatoire**



### Pilates aînés



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

**Du 1er octobre au 3 décembre**

Professeure	Martine Moreau
Prix	60 \$
Jour	Mercredi
Heure	14 h 50 à 15 h 50
Lieu	Salle Thérèse Rhéaume

**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.

**Du 1er octobre au 3 décembre**

Professeure	Marie-Louise Tabard
Prix	70 \$
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.

**Du 1er octobre au 3 décembre**

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 cardio-vasculaire, votre équilibre et votre coordination en vous amusant!

**Du 1er octobre au 3 décembre**

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.

**Du 2 octobre au 4 décembre**

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.

**Du 2 octobre au 4 décembre**

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 2 octobre au 4 décembre**

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

**Carte de membre obligatoire**

### Scrabble duplicate



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

**Du 2 octobre au 4 décembre**

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!

Remise des livres : 12 septembre, de 10 h 30 à 11 h30  
Rencontres : 2 octobre (jeudi), 24 octobre, 14 novembre et 5 décembre, de 10 h à 12 h.

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

**Inscription requise**

### 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!

**Du 10 octobre au 28 novembre**

Animatrice	Marie Garneau
Prix	80 \$
Jour	Vendredi (8 rencontres)
Heure	13 h 30 à 15 h 30
Lieu	Salle Thérèse Rhéaume

**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.



**Merci aux bénévoles du Café !**



## Formulaire d'inscription aux activités

Activités session Automne 2025 - Du 29 septembre au 5 décembre 2025

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

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

Active tes méninges	70 \$		
Yoga classique sur chaise	60 \$		
Cours de tricot	70 \$		
Zumba	60 \$		
Pilates	60 \$		
Mise en forme	60 \$		

Scrabble duplicate	10 \$		
Yoga dynamique sur chaise	60 \$		
Yoga en douceur sur chaise	60 \$		
Atelier de théâtre et d'impro	80 \$		
Club de Lecture	20 \$		

Total : \_\_\_\_\_ (réservé au CCAAL)

Mode de paiement :  chèque  comptant

Reçu émis par (CCAAL) : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_



## Reçu de paiement

Activités session Automne 2025 - Du 29 septembre au 5 décembre 2025

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

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

Active tes méninges	70 \$		
Yoga classique sur chaise	60 \$		
Cours de tricot	70 \$		
Zumba	60 \$		
Pilates	60 \$		
Mise en forme	60 \$		

Scrabble duplicate	10 \$		
Yoga dynamique sur chaise	60 \$		
Yoga en douceur sur chaise	60 \$		
Atelier de théâtre et d'impro	80 \$		
Club de Lecture	20 \$		

Total : \_\_\_\_\_ (réservé au CCAAL)

Mode de paiement :  chèque  comptant

Reçu émis par (CCAAL) : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_