



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	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AM 10h - 13h Café L'entre-nous	AM 10h - 11h30 Yoga classique sur chaise	AM 9h30 - 11h30 Cours de tricot 10h - 11h Zumba 11h30 - 14h Diner amical	AM 9h à 11h Café amical 10h - 11h30 Yoga dynamique sur chaise	AM 10h00 - 12h00 Club de lecture (5 rencontres) 11h30 à 14h00 Diner amical
PM 13h30 - 15h00 Active tes méninges 13h30 - 14h30 Club de marche 13h30 - 15h30 Jeux de société	PM 13h30 - 15h30 Atelier d'art libre 13h30 - 15h30 Tricoteuses bénévoles	PM 13h30 - 14h30 Mise en forme 13h30 - 15h30 Café L'entre-nous 14h30 - 16h30 Atelier Chantons en chœur 14h50 - 15h50 Pilates aînés	PM 13h30 - 15h Yoga doux sur chaise 13h30 - 15h30 Mandalas 13h30 - 15h30 Scrabble duplicate	PM 13h30 - 15h30 Café L'entre-nous 13h30 - 15h30 Atelier de théâtre et d'improvisation

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

Voir les détails de chaque activité à la page 6



IMPORTANT



Carte de membre *Renouvellement*



Cette année, la date de renouvellement de la carte de membre est **reportée au 1^{er} avril 2026**.

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

♥ Nouveaux membres 2025 :

**Du 1^{er} juillet au 31 août : 10 \$*

**À partir du 1^{er} 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^{er} 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 et des communications : **Clara Mercier, poste 202**
- Intervenante en soutien communautaire : **Claude Rainville, poste 203**
- Travailleuse sociale : **Nathalie Leduc, 438 396-7220**

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.



Activités hebdomadaires

 Active tes méninges Ateliers visant à conserver et améliorer les habiletés intellectuelles, tout en stimulant la mémoire ainsi que la concentration. <u>Du 29 septembre au 8 décembre</u> Férialé 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	

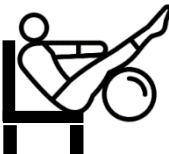
 Club de marche Joignez-vous à notre groupe de marche pour une promenade hebdomadaire à votre rythme en pleine nature! Rencontre au Parc Michel-Chartrand ou à partir du CCAAL. <u>Du 6 octobre au 1^{er} décembre</u> FÉRIÉ le lundi 13 octobre	Prix	GRATUIT
	Jour	Lundi
	Heure	13 h 30 à 14 h 30
	Lieu	Abri au parc (chalet)
	Carte de membre requise	

 Jeux de société Activité libre, apportez vos jeux de société ou empruntez ceux du Centre et venez jouer avec les autres participants. <u>Du 29 septembre au 1^{er} décembre</u> FÉRIÉ le lundi 13 octobre	Prix	GRATUIT
	Jour	Lundi
	Heure	13 h 30 à 15 h 30
	Lieu	Salon bleu
	Carte de membre requise	

 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. <u>Du 30 septembre au 2 décembre</u>	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! <u>Du 30 septembre au 2 décembre</u>	Prix	GRATUIT
	Jour	Mardi
	Heure	13 h 30 à 15 h 30
	Lieu	Salle Thérèse Rhéaume
	Carte de membre requise	



Pilates aînés		Professeure	Martine Moreau
	Ces exercices se pratiquent à l'aide de la chaise et visent à rétablir une bonne posture par le renforcement de la ceinture abdominale.	Prix	60 \$
		Jour	Mercredi
		Heure	14 h 50 à 15 h 50
		Lieu	Salle Thérèse Rhéaume
		Du 1er octobre au 3 décembre	
		Inscription requise	

Cours de tricot		Professeure	Marie-Louise Tabard
	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.	Prix	70 \$
		Jour	Mercredi
		Heure	9 h 30 à 11 h 30
		Lieu	Salon Bleu
		<u>Du 1er octobre au 3 décembre</u>	

Inscription requise	
----------------------------	--

Mise en forme		Professeure	Soraya Rojo
	Cette activité est composée de différents exercices cardiovasculaires, de coordination, d'équilibre et de musculation pour une meilleure mobilité et force physique.	Prix	60 \$
		Jour	Mercredi
		Heure	13 h 30 à 14 h 30
		Lieu	Salle Thérèse Rhéaume
		<u>Du 1er octobre au 3 décembre</u>	

Inscription requise

Atelier « Chantons en chœur »		Responsables	Bénévoles
	Cet atelier de chansons, préparé avec amour par des bénévoles, n'est pas une chorale. Vous n'avez pas besoin de savoir lire la musique. Il suffit d'aimer chanter!	Prix	10 \$
		Jour	Mercredi
		Heure	14 h 30 à 16 h 30
		Lieu	Salle Marie-Paule Tremblay
		<u>Du 1er octobre au 3 décembre</u>	
		Inscription requise	

Zumba		Animatrice	Ivonne Miranda
	Améliorez votre endurance cardio-vasculaire, votre équilibre et votre coordination en vous amusant!	Prix	60 \$
		Jour	Mercredi
		Heure	10 h à 11 h
		Lieu	Salle Thérèse Rhéaume
		<u>Du 1er octobre au 3 décembre</u>	

Yoga dynamique sur chaise		Animateur	Jean-Marie Bergeron
	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.	Prix	60 \$
		Jour	Jeudi
		Heure	10 h à 11 h 30
		Lieu	Salle Thérèse Rhéaume
		Inscription requise	
Du 2 octobre au 4 décembre			



Yoga en douceur sur chaise		Animateur	Arlette Cyr
	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.	Prix	60 \$
		Jour	Jeudi
		Heure	13 h 30 à 15 h
		Lieu	Salle Thérèse Rhéaume
		Inscription requise	
<u>Du 2 octobre au 4 décembre</u>			

Mandalas	Prix	GRATUIT
 Venez socialiser en créant de belles œuvres colorées en bonne compagnie.	Jour	Jeudi
	Heure	13 h 30 à 15 h 30
	Lieu	Salon Bleu
	Carte de membre requise	
<u>Du 2 octobre au 4 décembre</u>		

Scrabble duplicate		Prix	10 \$
	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.	Jour	Jeudi
		Heure	13 h 30 à 15 h 30
		Lieu	Salle Marie-Paule Tremblay
		Inscription requise	
<u>Du 2 octobre au 4 décembre</u>			

Club de lecture		Animatrice	Annie Côté
	Joignez-vous à un groupe pour faire un échange littéraire du livre que vous avez lu!	Prix	20 \$
		Jour	Vendredi
		Heure	10 h à 12 h*
		Lieu	Salon Bleu
	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.		Inscription requise

Atelier de théâtre et d'improvisation		Animatrice	Marie Garneau
 La comédienne Marie Garneau vous invite à une série de huit ateliers exploratoires pour découvrir l'univers théâtral et celui de l'improvisation!	Prix	80 \$	
	Jour	Vendredi (8 rencontres)	
	Heure	13 h 30 à 15 h 30	
	Lieu	Salle Thérèse Rhéaume	
	<u>Du 10 octobre au 28 novembre</u>		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 \$



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 \$		Scrabble duplicate	10 \$	
Yoga classique sur chaise	60 \$		Yoga dynamique sur chaise	60 \$	
Cours de tricot	70 \$		Yoga en douceur sur chaise	60 \$	
Zumba	60 \$		Atelier de théâtre et d'impro	80 \$	
Pilates	60 \$		Club de Lecture	20 \$	
Mise en forme	60 \$				

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 \$		Scrabble duplicate	10 \$	
Yoga classique sur chaise	60 \$		Yoga dynamique sur chaise	60 \$	
Cours de tricot	70 \$		Yoga en douceur sur chaise	60 \$	
Zumba	60 \$		Atelier de théâtre et d'impro	80 \$	
Pilates	60 \$		Club de Lecture	20 \$	
Mise en forme	60 \$				

Total : _____ (réservé au CCAAL) Mode de paiement : ☐ chèque ☐ comptant

Reçu émis par (CCAAL) : _____ Date : _____