



Programmation **Hiver 2026**

Du 12 janvier au 20 mars



INSCRIPTION

Le mardi 9 décembre, de 13 h 30 à 15 h 30

Le mercredi 10 décembre, de 10 h à 12 h
et de 13 h 30 à 15 h 30



Le CCAAL, créateur de souvenirs!



Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil
300, rue Lamarre, Longueuil
450 677-6677



Informations générales

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 la possibilité d'annuler et de demander un remboursement à la suite du premier cours. **Après le premier 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 réutilisable** 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 sociaux et documents.



Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil
300, rue Lamarre, Longueuil
450 677-6677



Coordonnées

Coordonnées de l'équipe : 450 677-6677



Stéphanie Hartmann
Directrice générale
Poste 210
direction@ccaal.com



Julie Beaupré
Coordonnatrice
administrative
Poste 213
info@ccaal.com



Clara Mercier
Responsable des activités
et des communications
Poste 202
activite@ccaal.com



Claude Rainville
Intervenant
en soutien communautaire
Poste 203
soutien@ccaal.com

Accompagnement psychosocial



Nathalie Leduc
Travailleuse sociale
activite@ccaal.com
438 396-7220
intervention@ccaal.com



Véronique Brisson
Travailleuse de milieu (ITMAV)
Poste 206
ou 438 520-7747
travailleurdemilieu@ccaal.com



Noémy Deragon
Travailleuse de milieu (ITMAV)
Poste 205
ou 438 498-6777
itmav@ccaal.com



Membres du Conseil d'administration 2025-2026

Jacqueline Joubert, présidente

Marie-Louise Tabard, vice-présidente

Carmela Totaro-Mischia, trésorière

Yolande Dumais, secrétaire

Marie-Claude Bradet, administratrice

Charles Larocque, administrateur

Édith Turcotte, administratrice



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!



Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil
300, rue Lamarre, Longueuil
450 677-6677



Services

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 au 450 677-6677, 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

Une travailleuse sociale est disponible 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? N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec elle.

Nathalie Leduc, 438 396-7220 / intervention@ccaal.com

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



Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil
300, rue Lamarre, Longueuil
450 677-6677



Bénévolat

C'est grâce à la centaine de bénévoles qui travaillent au Centre que celui-ci peut offrir autant de services et d'activités à ses membres et aux aînés de Longueuil.

Le CCAAL s'efforce de bien encadrer les bénévoles et de leur offrir toute la reconnaissance qu'ils méritent. Si la cause des aînés vous tient à cœur, que vous soyez ou non un aîné, veuillez communiquer avec **Julie Beaupré au 450 677-6677, poste 213.**

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.**



COMITÉ VERT

Le comité vert est composé de membres du CCAAL volontaires et engagés dans la cause écologique, pour un monde plus respectueux de l'environnement. Il se donne pour mission d'informer, sensibiliser, encourager et impliquer les membres et les employés du Centre communautaire au sujet de différents enjeux relatifs à la protection de l'environnement et dans l'adoption d'habitudes écoresponsables, dans le but que ces actions rayonnent dans la communauté.

Vous souhaitez vous impliquer dans la cause socio-écologique? Cette mission vous parle? Communiquez auprès de Clara Mercier au **450 677-6677, poste 202.**



Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil
300, rue Lamarre, Longueuil
450 677-6677



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

HIVER 2026 - DU 12 JANVIER AU 20 MARS

LUNDI

AM

Conférences ou ateliers occasionnels
(selon l'infolettre mensuelle)

PM

Club de marche
13 h 30 - 14 h 30

Jeux de société
13 h 30 - 15 h 30

Active tes méninges
13 h 30 - 15 h

MARDI

AM

Yoga classique sur chaise
10 h - 11 h 30
(du 20 janvier au 24 mars)

PM

Atelier d'art libre
13 h 30 - 15 h 30

Tricot bénévole
13 h 30 - 15 h 30

MERCREDI

AM

Cours de tricot
9 h 30 - 11 h 30

Zumba
9 h 20 - 10 h 20
10 h 30 - 11 h 30

Dîner amical
11 h 30 - 14 h

PM

 **Café L'Entre-Nous**
13 h 30 - 15 h 30

Mise en forme
13 h 30 - 14 h 30

Pilates aînés
14 h 50 - 15 h 50

JEUDI

AM

 **Café amical**
9 h - 11 h

Yoga dynamique sur chaise
10 h - 11 h 30

PM

Yoga en douceur sur chaise
13 h 30 - 15 h

Mandalas
13 h 30 - 15 h 30

Scrabble duplicate
13 h 30 - 15 h 30

VENREDI

AM

Club de lecture
10 h - 12 h
(4 rencontres)

Dîner amical
11 h 30 - 14 h

PM

 **Café L'Entre-Nous**
13 h 30 - 15 h 30

Atelier théâtre et impro
13 h 30 - 15 h 30
(du 30 janvier au 20 mars)

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





Activités régulières

Du 12 janvier au 20 mars

LUNDI du 12 janvier au 16 mars

Active tes méninges !



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

Animatrice : Hélène Paquette

Prix : 75 \$

Jour : Lundi

Heure : 13 h 30 à 15 h

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.

Responsable : Clara Mercier

Gratuit

Jour : Lundi

Heure : 13 h 30 à 14 h 30

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.

Responsable : Clara Mercier

Gratuit

Jour : Lundi

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Carte de membre requise

MARDI du 13 janvier au 17 mars

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.

Animatrice : Andrée Couture

Prix : 75 \$

Jour : Mardi

Heure : 10 h à 11 h 30

Inscription requise

Note : du 20 janvier au 24 mars

Atelier d'art libre



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

Responsable : Clara Mercier

Gratuit

Jour : Mardi

Heure : de 13 h 30 à 15 h 30

Carte de membre requise



Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil
300, rue Lamarre, Longueuil
450 677-6677



Activités régulières

Du 12 janvier au 20 mars

MERCREDI du 14 janvier au 18 mars

Pilates aînés

Ces exercices se pratiquent à l'aide de la chaise et à travers des séries d'étirements. Ils visent à rétablir une bonne posture par le renforcement de la ceinture abdominale.

Note : Le cours du 21 janvier est reporté au 25 mars

Professeure : Martine Moreau

Prix : 75 \$

Jour : Mercredi

Heure : 14 h 50 à 15 h 50

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.

Professeure : Marie-Louise Tabard

Prix : 70 \$

Jour : Mercredi

Heure : 9 h 30 à 11 h 30

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.

Professeure : Soraya Rojo

Prix : 75 \$

Jour : Mercredi

Heure : 13 h 30 à 14 h 30

Inscription requise

Zumba

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

Animatrice : Ivonne Miranda

Prix : 75 \$

Jour : Mercredi

Heure : 2 groupes

9 h 20 à 10 h 20

10 h 30 à 11 h 30 **COMPLET**

Inscription requise



Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil
300, rue Lamarre, Longueuil
450 677-6677



Activités régulières

Du 12 janvier au 20 mars

JEUDI du 15 janvier au 19 mars

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.

Animateur : Jean-Marie Bergeron

Prix : 75 \$

Jour : Jeudi

Heure : 10 h à 11 h 30

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.

Animatrice : Arlette Cyr

Prix : 75 \$

Jour : Jeudi

Heure : 13 h 30 à 15 h

Inscription requise

Mandalas



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

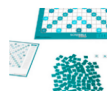
Gratuit

Jour : Jeudi

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Carte de membre requise

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. Vous êtes invité à apporter votre propre jeu de scrabble.

Prix : 10 \$

Jour : Jeudi

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Inscription requise



Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil
300, rue Lamarre, Longueuil
450 677-6677



Activités régulières

Du 12 janvier au 20 mars

VENDREDI entre le 16 janvier et le 20 mars

Club de lecture **❌ COMPLET**

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

[16 janvier \(10 h à 11 h\), 6 et 27 février, 20 mars](#)

Animatrice : Annie Côté

Prix : 20 \$

Jour : Vendredi

Heure : 10 h à 12 h

Inscription requise

Atelier de théâtre et d'improvisation



Venez explorer et mettre en pratique diverses méthodes d'improvisation sous la perspective de l'acteur-créateur : un joueur engagé, expressif et conscient de ses choix artistiques.

Professeure : Marie Garneau

Prix : 80 \$

Jour : Vendredi

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Inscription requise

[Note : du 30 janvier au 20 mars](#)



Café L'Entre♥Nous

Jours et heures d'ouverture :

MERCREDI et VENDREDI
de 13 h 30 à 15 h 30

Café 0,50 \$

Collations - Prix variable

Réservé aux membres

Merci aux bénévoles du Café!!



Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil
300, rue Lamarre, Longueuil
450 677-6677



Formulaire d'inscription Hiver 2026

Session hiver - Du 12 janvier au 20 mars

Nom, Prénom : _____ Téléphone : _____

Active tes méninges	75 \$	☐	Zumba 10 h 30-11 h 30	75 \$	☐
Yoga classique sur chaise	75 \$	☐	Yoga dynamique sur chaise	75 \$	☐
Cours de tricot	70 \$	☐	Yoga en douceur sur chaise	75 \$	☐
Mise en forme	75 \$	☐	Scrabble duplicate	10 \$	☐
Pilates aînés	75 \$	☐	Atelier de théâtre et d'impro	80 \$	☐
Zumba 9 h 20-10 h 20	75 \$	☐	Club de lecture	20 \$	☐

Total : _____ Mode de paiement : _____

Reçu émis par (CCAAL) : _____ Date : _____

.....

Reçu du membre

Nom, Prénom : _____

Active tes méninges	75 \$	☐	Zumba 10 h 30-11 h 30	75 \$	☐
Yoga classique sur chaise	75 \$	☐	Yoga dynamique sur chaise	75 \$	☐
Cours de tricot	70 \$	☐	Yoga en douceur sur chaise	75 \$	☐
Mise en forme	75 \$	☐	Scrabble duplicate	10 \$	☐
Pilates aînés	75 \$	☐	Atelier de théâtre et d'impro	80 \$	☐
Zumba 9 h 20-10 h 20	75 \$	☐	Club de lecture	20 \$	☐

Total : _____ Mode de paiement : _____

Reçu émis par (CCAAL) : _____ Date : _____

