



Programmation

Printemps 2026

Du 13 avril au 19 juin*

La semaine du 11 mai est dédiée à une programmation spéciale dans le cadre de la Semaine des aînés. Ainsi, les activités régulières seront en relâche au cours de la semaine du 11 mai.



INSCRIPTION

Le mardi 7 avril, de 13 h 30 à 15 h 30

Le mercredi 8 avril, 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 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.



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



Coordonnées

Coordonnées de l'équipe : 450 677-6677

Directrice générale : **Stéphanie Hartmann**, poste 210 / direction@ccaal.com

Coordonnatrice administrative : **Julie Beaupré**, poste 213 / info@ccaal.com

Responsable des activités et des communications : **Clara Mercier**, poste 202 / activite@ccaal.com

Intervenant en soutien communautaire : **Claude Rainville**, poste 203 / soutien@ccaal.com

Travailleuse sociale : **Nathalie Leduc**, 438 396-7220 / intervention@ccaal.com

Programme ITMAV : travailleuses de milieu

Véronique Brisson, poste 206 ou 438 520-7747

Nathanaelle Zéphir, poste 205 ou 438 498-6777

Membres du Conseil d'administration 2025-2026

Marie-Claude Bradet

Yolande Dumais

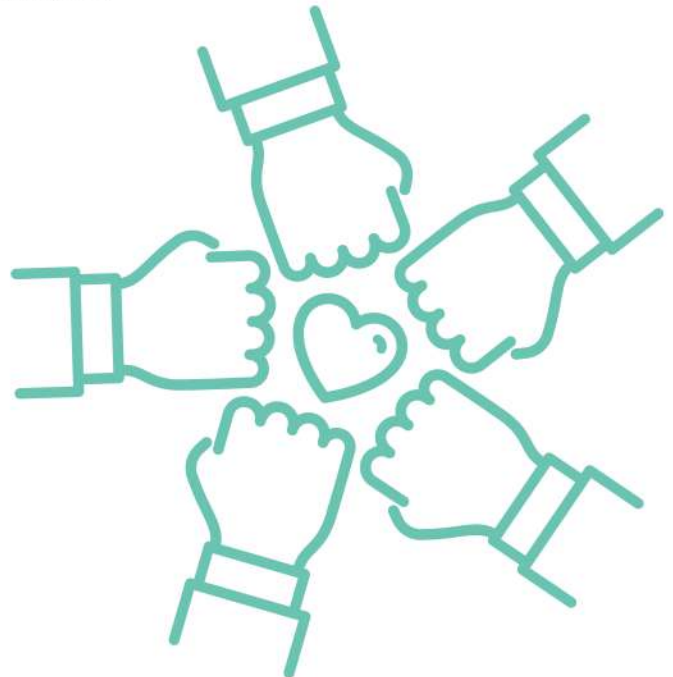
Jacqueline Joubert

Charles Larocque

Carmela Totaro Misischia

Édith Turcotte

Marie-Louise Tabard



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

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

Certains services sont offerts 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

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

TRAVAILLEUSE 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



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

Communiquer auprès de Clara Mercier au 450 677-6677, poste 202

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.

COMITÉ COUP DE POUCE

Afin de contribuer à colorer encore plus nos événements, à leur insuffler de la magie et de l'étonnement, joignez-vous au tout nouveau Comité *Coup de pouce!* piloté par Claude Rainville.

- Levées de fonds
- Commandites auprès de commerces locaux ou autre
- Autres moyens de financement
- Récolte de prix et cadeaux pour événements spéciaux

CAFÉ L'ENTRE-NOUS

Nous recrutons des bénévoles pour le Café L'Entre-Nous :

- Mercredi et/ou vendredi, de 13 h à 15 h 30
- Préparation du local et du café
- Accueil des visiteurs
- Fermeture du local et vider le café

CLUB DE MARCHE

Le ou la bénévole du club de marche accueille les marcheurs et accompagne le groupe, tout en favorisant les échanges et les discussions. Le club de marche est une activité qui a pour but de briser l'isolement, faire de nouvelles rencontres tout en faisant de l'exercice physique.

COMITÉ DES SORTIES

Joignez-vous au Comité des sorties afin de proposer, organiser et réaliser des sorties qui répondent aux intérêts des membres, tout en favorisant l'autonomie, la participation citoyenne et le sentiment d'appartenance au Centre.



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



Activités régulières

Du 13 avril au 19 juin

Relâche du 11 au 15 mai pour la Semaine des aînés

LUNDI

du 13 avril au 15 juin *Férié le 18 mai

Active tes méninges!



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

*Férié le 18 mai (8 ateliers)

Animatrice : Hélène Paquette

Prix : 60 \$

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.

Bénévoles : Marie-France Houle et Rosina Di Luccio

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 14 avril du 16 juin

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 : 68 \$

Jour : Mardi

Heure : 10 h à 11 h 30

Inscription requise

Atelier d'art libre



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

*Relâche le 19 mai

Bénévole : Hadja Houray Dem

Gratuit

Jour : Mardi

Heure : de 13 h 30 à 15 h 30

Carte de membre requise



Pétanque au parc Marquis-de-Montcalm

Venez nous rejoindre au Parc Marquis-de-Montcalm pour jouer en bonne compagnie!

Du 26 mai au 16 juin (se poursuit cet été)

Bénévole : Christian Tabard

Gratuit

Jour : Mardi

Heure : de 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 13 avril au 19 juin

Relâche du 11 au 15 mai pour la Semaine des aînés

MERCREDI du 15 avril au 17 juin

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.

***Congé le 22 avril**

Professeure : Martine Moreau

Prix : 60 \$

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 : 63 \$

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 : 68 \$

Jour : Mercredi

Heure : 13 h 30 à 14 h 30

Inscription requise



Chorale - Projet pilote



Ralentir le monde, une note à la fois.

Une série d'ateliers décontractés visant à découvrir et explorer le chant choral de façon conviviale!

Aucune connaissance musicale requise.

Vous serez accompagné-es par une directrice de chorale et par une pianiste d'expérience qui ont à coeur de transmettre leur amour de la musique et du chant choral.

Directrice de chorale :

Catherine B. Lavoie

Pianiste : Kim Savoie-Thibault

Prix : 70 \$

Jour : Mercredi

Heure : 14 h 30 à 16 h

Inscription requise

Nombre de participant-es requis : 30

Zumba



COMPLET

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

Animatrice : Ivonne Miranda

Prix : 68 \$

Jour : Mercredi

Heure : 10 h 30 à 11 h 30

Inscription requise



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



Activités régulières

Du 13 avril au 19 juin

Relâche du 11 au 15 mai pour la Semaine des aînés

JEUDI du 16 avril au 18 juin

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 : 68 \$

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 : 68 \$

Jour : Jeudi

Heure : 13 h 30 à 15 h

Inscription requise

Mandalas



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

Bénévole : Réjeanne Baril

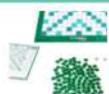
Gratuit

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 13 avril au 19 juin

Relâche du 11 au 15 mai pour la Semaine des aînés

VENDREDI

du 17 avril au 19 juin

Club de lecture



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

Dates des rencontres : 17 avril, 8 mai, 29 mai et 19 juin

Animatrice : Annie Côté

Prix : 20 \$

Jour : Vendredi

Heure : 10 h à 12 h

Inscription requise

Atelier de théâtre et d'improvisation



La comédienne et artiste multidisciplinaire Chantal Campeau vous invite à une série de huit ateliers exploratoires pour découvrir l'univers théâtral et celui de l'improvisation!

Du 17 avril au 12 juin (congé le 15 mai)

Professeure : Chantal Campeau

Prix : 80 \$

Jour : Vendredi

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Inscription requise



Café L'Entre♥Nous

Jours et heures d'ouverture :

MERCREDI, de 13 h 30 à 15 h 30

VENDREDI, de 13 h 30 à 15 h 30

Café 0,50 \$

Collations - Prix variable

Réservé aux membres



Bénévoles recherchés

Clara Mercier, 450 677-6677, poste 202



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



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Printemps 2026 – du 13 avril au 19 juin

Relâche du 11 au 15 mai pour la Semaine des aînés

Férié le 18 mai

LUNDI

AM

**Conférence
ou atelier***
(Relatif à l'infolettre)

PM

Club de marche
13 h 30 - 14 h 30

Active tes méninges!*
13 h 30 - 15 h

Jeux de société
13 h 30 - 15 h 30

MARDI

AM

**Yoga classique
sur chaise***
10 h - 11 h 30

PM

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

Tricot bénévole
13 h 30 - 15 h 30

Pétanque au parc*
13 h 30 - 15 h 30
(Du 26 mai au 16 juin)

MERCREDI

AM

Cours de tricot*
9 h 30 - 11 h 30

Zumba*
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 à 14 h 30

Chorale - projet pilote*
14 h 30 - 16 h

Pilates*
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

VENDREDI

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 de théâtre
et d'improvisation***
13 h 30 - 15 h 30

*Sur inscription

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





Formulaire d'inscription - Printemps 2026

Session printemps - Du 13 avril au 19 juin

Nom, Prénom : _____ Téléphone : _____

Active tes méninges 60 \$ ☐

Chorale - Projet pilote 70 \$ ☐

Yoga classique sur chaise 68 \$ ☐
(Mardi 10 h)

Yoga dynamique sur chaise 68 \$ ☐
(Jeudi 10 h)

Cours de tricot 63 \$ ☐

Yoga en douceur sur chaise 68 \$ ☐
(Jeudi 13 h 30)

Mise en forme 68 \$ ☐

Scrabble duplicate 10 \$ ☐

Pilates aînés 60 \$ ☐

Atelier de théâtre et d'impro 80 \$ ☐

Zumba 68 \$ ☐

Club de lecture 20 \$ ☐

Pétanque au parc ☐

Total : _____ Mode de paiement : _____

Reçu émis par (CCAAL) : _____ Date : _____

Reçu du membre

Session printemps - Du 13 avril au 19 juin*

Nom, Prénom : _____

Active tes méninges 60 \$ ☐

Chorale - Projet pilote 70 \$ ☐

Yoga classique sur chaise 68 \$ ☐
(Mardi 10 h)

Yoga dynamique sur chaise 68 \$ ☐
(Jeudi 10 h)

Cours de tricot 63 \$ ☐

Yoga en douceur sur chaise 68 \$ ☐
(Jeudi 13 h 30)

Mise en forme 68 \$ ☐

Scrabble duplicate 10 \$ ☐

Pilates aînés 60 \$ ☐

Atelier de théâtre et d'impro 80 \$ ☐

Zumba 68 \$ ☐

Club de lecture 20 \$ ☐

Pétanque au parc ☐

Total : _____ Mode de paiement : _____

Reçu émis par (CCAAL) : _____ Date : _____

***Relâche du 11 au 15 mai pour la Semaine des aînés**



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