



LE
PLAISIR
EN ACTION !

Programmation

AUTOMNE

2025

PARTENAIRE PRINCIPAL



Terrebonne
Une histoire de vie

MISSION : Cité GénérAction 55+ est un milieu de vie communautaire offrant des activités et des services dédiés à la socialisation, à la valorisation et au développement des citoyens de 55 ans et plus.

VISION : Cité GénérAction 55+ est un milieu de vie accueillant, où le partage des talents et des compétences de chacun permet de s'y épanouir, favorise le maintien et le développement des acquis dans un climat de bien-être.

LES VALEURS : La réalisation de soi, l'ouverture aux autres et l'engagement social.



INFORMATIONS IMPORTANTES

HEURES D'OUVERTURE AUTOMNE 2025

(du 2 septembre au 22 décembre)

Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 22 h et le samedi de 8 h 30 à 16 h 30. Veuillez prendre note que la Cité sera fermée les lundis 1^{er} septembre et 13 octobre et du 23 décembre au 4 janvier inclusivement.

ACTIVITÉS LIBRES ET GRATUITES

Du mardi 2 septembre au
lundi 22 décembre sauf exception.

Vérifiez avec le responsable de l'activité.

COURS, ATELIERS ET INSCRIPTIONS

AUTOMNE : Du lundi 15 septembre au lundi 8 décembre et d'une durée de 12 semaines (sauf exception). Pour certaines activités gratuites et les cours payants, les inscriptions débuteront mercredi 27 août 2025 dès 9 h en ligne uniquement. Possibilité de venir s'inscrire sur place à partir de 13 h.

HIVER : Pour la session d'hiver 2026, les inscriptions auront lieu mercredi 10 décembre 2025.

CHANGEMENT AVEC/SANS PRÉAVIS

Veuillez noter qu'en cas de conflit ou de contretemps, la Cité se réserve le droit de modifier le local ou l'animateur. Les activités libres et gratuites peuvent être annulées ou reportées en cas d'activités spéciales.

PAIEMENT

Paiement par carte de crédit et virement bancaire pour les inscriptions en ligne. Cartes de débit, crédit et comptant au comptoir. Tous les prix affichés incluent les taxes.

PROCURATION

Une personne peut inscrire un seul membre par procuration. Veuillez noter qu'aucune procuration n'est acceptée pour l'adhésion ou son renouvellement sauf pour les renouvellements des conjoints demeurant à la même adresse.

ADHÉSION

La carte de membre pour l'année 2026 sera disponible à l'accueil à partir du lundi 3 novembre 2025 et sera valide dès son émission jusqu'au 31 décembre 2026. Pour adhérer ou renouveler, les résidents de Terrebonne doivent fournir une preuve de résidence avec pièce d'identité.

S'il y a des places disponibles, les non-résidents de Terrebonne peuvent se procurer la carte de membre avec présentation d'une pièce d'identité.

Cependant, pour conserver le droit d'adhésion, la carte doit être renouvelée à chaque année.

Les cartes perdues peuvent être remplacées au coût de 5 \$.

La passe journalière est vendue 10 \$ et vous donne accès aux activités libres et gratuites seulement.

REMBOURSEMENT

La carte de membre n'est pas remboursable même si l'activité n'a pas lieu ou si l'horaire a été changé. Des frais de 10 \$ sont facturés pour chaque cours pour tout changement, erreur ou annulation d'une activité de la part du membre.

En ce qui concerne les cours : après la première semaine de cours, des frais de 15 % du montant du cours s'ajoutent au 10 \$. Après la 2^e semaine de cours, aucun remboursement n'est accordé. Pour plus de détails, la « politique tarifaire » concernant les activités est disponible sur notre site Internet sous l'onglet Informations générales/Politiques /et au comptoir d'accueil sur demande.

PRÊT D'ÉQUIPEMENT

Pour de nombreuses activités, nous pouvons fournir l'équipement nécessaire :

- Raquettes de badminton
- Raquettes de ping-pong
- Raquettes de pickleball
- Baguettes de billard et de snooker
- Boules de pétanque

MONTREZ VOTRE CARTE !

- Lors de chaque passage à la Cité, cela nous permet notamment d'avoir des statistiques fiables sur le taux de fréquentation des lieux.
- Aux pharmacies Jean Coutu, les détenteurs de la carte de membre de Cité 55+ obtiennent des rabais de 15 % (Sauf exceptions, détails en magasins) aux succursales suivantes :

930, boulevard des Seigneurs, Terrebonne
Alexandre Deslauriers et François Otis,
propriétaires

2225, chemin Gascon, Terrebonne
Brigitte Marchand, propriétaire

* La carte de membre n'est pas transférable et demeure la propriété de Cité GénérAction 55+.

INSCRIPTIONS EN LIGNE



Création de votre compte « LogiZone »

Le compte LogiZone est un profil dans lequel vous pouvez enregistrer vos coordonnées. Le compte particulier permet d'enregistrer vos coordonnées complètes ainsi que celles des membres de votre famille ou de vos amis. La création de votre compte vous permettra d'économiser beaucoup de temps lors de la journée des inscriptions.

Avant la journée des inscriptions allez sur www.cite55.org :

- Cliquez sur onglet Activités et programmation (en haut)
 - Cliquez sur Inscriptions
 - Cliquez sur Connexion (en haut à droite)
 - COMPTE LOGIZONE / Cliquez sur : Nouvel utilisateur, me créer un compte
 - VEUILLEZ ENTRER VOTRE COURRIEL POUR CONTINUER / Écrire votre adresse et cliquez Suivant
 - LOGIZONE – AJOUT D'UN COMPTE / Cliquez sur Particulier et vous devez compléter tous les champs obligatoires (*)
 - Conservez votre mot de passe et cliquez Sauvegarder
- *Vous pouvez inscrire un participant qui ne demeure pas à la même adresse que vous en retournant sur votre compte LogiZone Connexion (en haut à droite), cliquez sur Mon compte, cliquez sur +Membre(s), cliquez +Ajouter un membre et ATTENTION vous devez compléter la fiche du nouveau membre avec ses coordonnées et non les vôtres.

La journée des inscriptions allez sur www.cite55.org :

- Cliquez sur onglet Activités et programmation (en haut)
- Cliquez sur Inscriptions
- Cliquez sur Connexion (en haut à droite) entrez votre adresse courriel et votre mot de passe
- Sélectionnez vos activités (une à la fois)
- Cliquez sur Afficher tout pour choisir l'activité désirée
- Cliquez sur l'activité choisie
- Cliquez sur le forfait désiré et Suivant
- Vérifiez le tarif et cliquez Suivant
- Vérifiez les séances et cliquez Suivant - Si vous n'avez pas cliqué sur Connexion au départ, inscrivez l'adresse courriel de votre compte LogiZone (si demandé) ajoutez votre mot de passe et cliquez Connexion
- Choisissez le participant (s'il y en a plus d'un) et ajoutez au panier
- Continuez à magasiner ou passez à la caisse dans la transaction
- « Continuer à magasiner » = Retournez au choix du forfait et cliquez Précédent pour revenir au choix d'activités *Répétez cette opération à chaque nouvelle activité que vous ajoutez
- « Passer à la caisse » = Fin des achats de forfait et vérification
- Ajoutez le numéro de membre valide (de chaque participant s'il y a lieu) et cliquez Suivant
- En cas d'erreur, vous pouvez retourner sur Mon panier et retirer le ou les items non désirés
- Vérifiez les inscriptions du reçu
- Choisissez le payeur (si nécessaire) si vous n'êtes pas le payeur, indiquez la relation
- Sélectionnez l'option de paiement au bas de la page et cliquez Suivant
- Paiement (La zone de paiement est sécurisée)
- Inscrivez les détails du paiement demandé et payez maintenant. Une copie de votre reçu sera envoyée à votre adresse courriel et vous pouvez aussi l'imprimer
- Pour les activités gratuites, vous devez aussi cliquer sur « PASSER À LA CAISSE » puis cliquez sur « COMPLÉTER » pour terminer la transaction et imprimer votre reçu ou le recevoir par courriel.

CODE DE CONDUITE DES USAGERS

Partager un milieu de loisirs et de vie, c'est maintenir des contacts sociaux positifs et sereins afin d'assurer la cohésion nécessaire au déploiement d'une programmation pour le bénéfice du plus grand nombre. En se procurant la carte de membre et en fréquentant Cité GénérAction 55+, les usagers de la Cité adhèrent au présent code de conduite dicté par le respect des personnes et des biens.

Ce code de conduite vise à protéger l'intégrité des usagers, des bénévoles, des employés, de leurs biens et des biens de la Cité et à maintenir la qualité du milieu de vie.

Comportement attendu des usagers

- Agir en conformité avec les valeurs de la Cité : la reconnaissance de soi, l'ouverture à l'autre et l'engagement social ;
- Traiter avec égard et civilité les gens, les locaux, les biens et les équipements de la Cité ;
- Respecter les règles de fonctionnement des Comités Actions Membres (CAM) ;
- Éviter tout comportement (action/parole) qui porterait préjudice aux intérêts, à l'image et à la réputation des membres et de la Cité ;
- Éviter toutes sollicitations pour l'achat de biens ou pour collecte de fonds autre que celles autorisées par l'administration.

La réponse de l'administration au non-respect des règlements et des politiques de la Cité ou face à l'adoption de tout comportement indésirable variera selon la gravité de la faute. Cette réponse peut fluctuer d'un rappel à l'ordre verbal à l'expulsion définitive de la Cité.

En cas de suspension ou d'expulsion, les frais de participation aux activités, le coût de la carte de membre, engagés par l'utilisateur fautif, ne sont pas remboursables. Pour plus de détails, la politique d'annulation et de remboursement des activités est disponible sur notre site Internet sous l'onglet Informations générales/Politiques et au comptoir d'accueil sur demande.

Révisé par le conseil d'administration le 8 janvier 2025.

ACTIVITÉS LIBRES

DU MARDI 2 SEPTEMBRE AU LUNDI 22 DÉCEMBRE SAUF EXCEPTION.

CLASSEMENT
DES ACTIVITÉS
SELON L'INTENSITÉ

● LÉGER

● ● MODÉRÉ

● ● ● ÉLEVÉ

JEUX DE RAQUETTES

TOUS LES JEUX DE RAQUETTES SE JOUENT EN ROTATION

Pickleball

● ● MODÉRÉ À ● ● ● ÉLEVÉ

- Attention : Inscription en ligne obligatoire lundi 25 août dès 9 h pour la session d'automne 2025.
- Prérequis : Pour vous inscrire à cette session, **vous devez être membre du pickleball de la Cité** et avoir obligatoirement suivi le cours d'initiation ou avoir été évalué à la Cité.
- Début de la session mardi 9 septembre.
- Maximum d'une plage horaire par joueur.
- Chaque joueur doit s'auto-évaluer afin de déterminer sa catégorie d'inscription.
- Maximum de 30 joueurs par plage horaire.

Mardi 16 h 15 à 18 h 15 – **Intermédiaire**
Pas d'activité le 2 septembre
18 h 15 à 20 h 15 – **Avancé**
20 h 15 à 22 h – **Tous les niveaux**

Mercredi 8 h 30 à 10 h 30 / 10 h 30 à 12 h 30 /
16 h à 18 h / 18 h à 20 h – **Intermédiaire**
20 h à 22 h – **Tous les niveaux**
Pas d'activité à partir de 12 h le 17 décembre

Jeudi 8 h 30 à 10 h 30 / 10 h 30 à 12 h 30 /
12 h 30 à 14 h 30 / 14 h 30 à 16 h 30 – **Intermédiaire**
16 h 30 à 18 h 15 – **Novice**
*Pas d'activité à partir de 14 h 30 les 25 septembre,
6 novembre et 11 décembre*

Samedi 8 h 30 à 12 h – 6 et 20 septembre,
4 et 18 octobre, 1^{er} et 15 novembre,
6 et 20 décembre – **Tous les niveaux**
Pas d'activité le 22 novembre

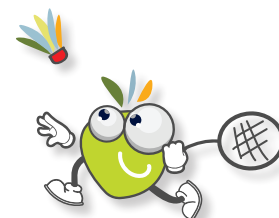
Samedi 13 h à 16 h 30 – 13 et 27 septembre, 11 et 25 octobre,
8 et 29 novembre, 13 décembre – **Tous les niveaux**

La passe journalière est acceptée le samedi seulement.

Badminton

● ● ● ÉLEVÉ

Les nouveaux joueurs doivent communiquer avec la personne responsable pour connaître le niveau de jeu.



Lundi 18 h à 22 h – **Intermédiaire/avancé**
Pas d'activité le 13 octobre

Jeudi 18 h 30 à 22 h – **Tous les niveaux**
*Pas d'activité les 25 septembre, 6 novembre,
4, 11 décembre*

Vendredi 13 h à 22 h – **Tous les niveaux**
21 novembre de 13 h à 18 h et 5 décembre
de 18 h à 22 h

Samedi 8 h 30 à 12 h – 13 et 27 septembre,
11 et 25 octobre, 8 et 29 novembre,
13 décembre – **Tous les niveaux**

Samedi 13 h à 16 h 30 – 6 et 20 septembre,
4 et 18 octobre, 1^{er} et 15 novembre,
6 et 20 décembre – **Tous les niveaux**
Pas d'activité le 22 novembre

La passe journalière est acceptée le samedi seulement.

Tennis de table

(ping-pong)

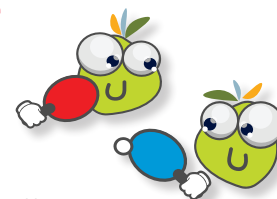
● ● MODÉRÉ À ● ● ● ÉLEVÉ

Mardi 13 h à 17 h

Mercredi 8 h 30 à 12 h

Vendredi 18 h à 22 h – *Attention nouvel horaire*
Pas d'activité le 10 octobre, 7 novembre et 5 décembre

Samedi 13 h à 16 h 30



Tennis de table

« Coaching » avec Danielle Fortin

Lundi 13 h à 14 h 30 – **Intermédiaire**

Lundi 14 h 30 à 16 h – **Débutant**

Inscriptions : En ligne obligatoire le 27 août
Pas d'activité le 13 octobre

CITÉ- PÉTANQUE

● LÉGER

Début lundi 15 septembre
Fin lundi 22 décembre

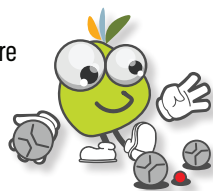
Ateliers d'initiation

Avec Claude Meilleur

Mardi 9 h à 11 h

Jeudi 9 h à 11 h

Début 16 septembre



Parties de pétanque

2 \$ / 3 PARTIES

Lundi 19 h à 22 h

Pas d'activité le 13 octobre

Mardi 13 h à 16 h

Mercredi 13 h à 16 h

Mercredi 19 h à 22 h

Jeudi 13 h à 16 h

Vendredi 19 h à 22 h

Tournois

Samedi 4 et 18 octobre, 1^{er}, 15 et
29 novembre, 13 décembre

Inscriptions : 8 h 30 à 9 h 15

Tournoi : 4 parties / 3 meilleures

Coût : Membres 10 \$ - Non-membre 12 \$

Pétanque libre GRATUIT

Lundi 8 h 30 à 17 h

Pas d'activité lundi 13 octobre

Mardi 18 h à 22 h

Mercredi 8 h 30 à 12 h

Jeudi 18 h à 22 h

Vendredi 8 h 30 à 17 h

Après votre pratique, veuillez égaliser la surface en passant le râteau. Il est important de remettre les terrains de pétanque dans le même état qu'avant votre utilisation.

JEUX DE GROUPE

Billard et snooker



JEU EN ROTATION

Tables accessibles durant les heures régulières
d'ouverture de la Cité

Lundi au

vendredi 8 h 30 à 22 h

Pas d'activité lundi 13 octobre

Samedi 8 h 30 à 16 h 30

« SOIRÉE DES DAMES AU BILLARD »

Jeudis 18 h à 22 h

Dards



Équipement disponible sur place
Début de l'activité mercredi 1^{er} octobre

Lundi 13 h à 16 h

Pas d'activité le 13 octobre

Mercredi 19 h à 22 h

Jeu de palets



(shuffleboard)

Lundi 18 h à 21 h 30

Pas d'activité le 13 octobre

Jeudi 9 h à 12 h

Sacs de sable



Jeudi 13 h 30 à 16 h

En plus de l'horaire régulier, il est possible d'installer sur demande et si l'espace est disponible, un filet de badminton ou de pickleball, une table de tennis, un tapis de palets ou un jeu de sacs de sable. Il en va de même pour l'utilisation des jeux de dards. Informez-vous à l'accueil.

Des stations d'exercices en plein air
sont disponibles en tout temps dans
l'espace jardin et vous proposent
des activités libres et dirigées.

JEUX DE TABLE

Échecs



PARTIES AMICALES

Mardi 13 h à 17 h

Vendredi 13 h à 17 h

Scrabble classique



Mercredi 13 h à 16 h

Scrabble « duplicate »

Lundi 13 h à 16 h



COLLECTE DE SANG

Mercredi
17 décembre 2025

13 h à 20 h

Rendez-vous : hema-quebec.qc.ca

1-800-343-7264



JEUX DE CARTES

4 DE PIQUE

Mardi 13 h à 16 h

500

Vendredi 13 h à 16 h

BRIDGE

Mardi 18 h à 22 h

CANASTA AVEC MAISON

Vendredi 13 h à 16 h

CRIBLE

Jeudi 13 h à 16 h

Coût : 2 \$ remis en bourse

DAME DE PIQUE

Aux 2 semaines : 6 et 20 septembre, 4 et 18 octobre, 1^{er}, 15 et 29 novembre, 13 décembre

Samedi 13 h à 16 h - Début 6 septembre

ROUGH

Mercredi 13 h à 16 h

WHIST MILITAIRE

Lundi 13 h à 16 h

Coût : 2 \$ remis en bourse

Pas d'activité le 13 octobre

WHIST RÉGULIER

Aux 2 semaines : 13 et 27 septembre,

11 et 25 octobre, 8 et 22 novembre,

6 et 20 décembre

Samedi 13 h à 16 h - Début 13 septembre

Coût : 2 \$ remis en bourse

SALON DE JEUX

Une variété de jeux de société tels que les dominos, le backgammon, les dames, les échecs sont à votre disposition dans l'espace bibliothèque. Pour former un groupe pour un jeu en particulier, informez-vous à l'accueil.



AU SON DE LA MUSIQUE



Rendez-vous musicaux

Animés par Janine Montfils et Louis Douville

Écoute et partage de coups de cœurs musicaux dans une ambiance conviviale.

Mardi 17 h à 18 h 45

16 septembre, 21 octobre,

18 novembre et 16 décembre

CL-A25-18 GRATUIT

5 à 7

BIÈRE ET VIN EN VENTE AU BISTRO

Entrée 5 \$ pour les membres et 15 \$ pour les non-membres de 55 ans et plus.

Payable en argent comptant seulement.

Jeudi 25 septembre avec Ginette Galarneau

Jeudi 30 octobre avec Guy Choquette

Jeudi 11 décembre à confirmer

Boîte à chansons

VEZ CHANTER AVEC LE « BAC BAND » QUAND ÇA VOUS CHANTE !

Lundi 14 h à 16 h

Début 8 septembre

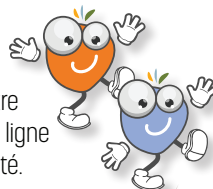
Pas d'activité le 13 octobre

Danse en ligne (pratique)

Avec Micheline Hugron

Il est préférable de connaître quelques pas de danse en ligne pour pratiquer cette activité.

Jeudi 13 h à 16 h



ATELIERS LIBRES

Parfaire vos connaissances

Arts et artisanat

Apportez vos toiles, vos tablettes à dessin ou tout autre projet d'artisanat et profitez de l'occasion pour travailler à votre guise.

Lundi 13 h à 17 h

Pas d'activité le 13 octobre

Mercredi 13 h à 17 h

Sauf le 17 septembre

Biblio-Cité

Un coin lecture avec romans de toutes sortes à votre disposition pour consultation sur place ou emprunt libre.

Club de généalogie

Partage de connaissances sur les façons de réaliser votre arbre généalogique.

Mardi 13 h 30 à 15 h 30

Début mardi 7 octobre.

Tricot et crochet pour le plaisir

Une occasion de perfectionner votre technique, échanger des trucs ou simplement tricoter en bonne compagnie.

Vendredi 13 h à 16 h

English social club Conversation anglaise

Ces rencontres sont ouvertes aux membres maîtrisant un anglais intermédiaire et intéressés à mettre en pratique leur connaissance par la conversation.

Vendredi 16 h à 17 h

Du 19 septembre au 28 novembre

DÉCOUVERTES ET SERVICES

Journée invitez un(e) amis(e) !



Invitez un ami de 55 ans et plus à visiter la Cité, participer à une activité libre ou dîner au Bistro ! Présentez-vous avec votre invité à l'accueil pour son accès gratuit pour la journée. Un invité par membre.

Mercredi 8 octobre

Escapades et voyages 2025-26

Suivez attentivement votre infolettre et l'information disponible à l'accueil pour plus de détails.



Café avec un policier

Service de police de Terrebonne

Une occasion de prendre un café avec un policier, d'échanger sur les enjeux de sécurité qui vous tiennent à cœur et d'apprendre à connaître davantage les policiers de Terrebonne. Préparez vos questions ! Aucune réservation nécessaire ouvert à tous.

Mercredi 1^{er} octobre de 8 h 30 à 10 h 30

Lundi 15 décembre de 12 h 30 à 14 h 30



Café avec le CA

Vous désirez en connaître plus sur le fonctionnement et la gestion de la Cité ou simplement échanger avec les administrateurs? Venez prendre un café à l'espace Bistro avec un membre du conseil d'administration.

Jedi 2 octobre de 9 h à 11 h



CITÉ À DOMICILE

Responsable : Georges McCready

Le programme Cité à domicile permet d'offrir un service de menus travaux gratuits accessible aux personnes de 55 ans, membres de la Cité ou résidents de Terrebonne. Pour être admissible la personne doit être en situation d'aide ou à faible revenu ou dûment référée par un organisme partenaire. Reprise du service début octobre et pour en bénéficier, vous devez téléphoner au 438 524-7250.

Les bénévoles de Cité à domicile ne préparent pas de repas, ne font pas de transport ni d'entretien ménager régulier et ne sont pas autorisés à faire tout travail en hauteur ou des travaux spécialisés (électricité, plomberie...).

Services admissibles offerts

(Cette liste n'est pas exhaustive et se veut uniquement informative)

- Changement d'ampoules
- Installation de tablettes, poignées
- Pose et enlèvement de moustiquaires
- Rotation d'un matelas
- Pose et enlèvement de module d'air climatisé
- Accrochage de rideaux
- Assemblage et/ou déplacement de meubles
- Lavage de luminaires, ventilateurs, plinthes, stores, fenêtres (max.2)
- Déplacement de meubles extérieurs
- Nettoyage de l'arrière d'électroménagers (doivent être sur roulettes)
- Travaux mineurs de couture



Présenté par 

22 et 23 novembre
10 h à 16 h



Plus de 40 exposants locaux

• Art et artisanat • Bijoux • Décoration et plus !

Entrée gratuite!

Venez rencontrer les artisans et vous procurer des cadeaux uniques et originaux !

marchedenoel@cite55.org

CLINIQUE
ENTENDRE
SPH et COORD. AUDIOPHRÉSIQUES

 **Rococo**
Fleurs

 **DUBONPED**
CLINIQUE PODIATRIQUE

 **ESSOR**
ASSURANCES

À moins d'avis contraire, les cours du Centre de services scolaire des Affluents (CSSDA) débutent la semaine du 15 septembre 2025 et se terminent la semaine du 15 juin 2026.

Cercle littéraire et jeux d'écriture



NOUVEAU

Nancy Marcoux

Pour les amoureux des mots ! Au Cercle littéraire on discute littérature de manières variées : exploration de genres littéraires divers, lecture d'un même livre, du même auteur, de sujet d'actualité, etc... Pour le plaisir de lire et de partager cette passion. Durant les Jeux d'écriture on découvre la richesse des mots via diverses techniques et propositions créatives. Pas besoin de talent particulier, juste une saine curiosité et une envie de partir à l'aventure au pays des mots ! **Gratuit**

CSA-A25-01 Mardi 13 h à 16 h



Chorale (Le Chœur de la Cité)

Nicole Demers Mondor

Vous désirez vous joindre à un groupe dynamique qui partage l'amour de la musique et du chant ? La musique, par sa nature non verbale et ludique, permet de créer une expérience interactive favorisant la socialisation, mais aussi l'acquis de certains concepts. **Gratuit**

CSA-A25-02 Mercredi 13 h à 16 h
Début 17 septembre

Écrire sa vie

Danielle Galipeau



Écrire son livre est une formidable façon d'offrir à ses proches un patrimoine et, à travers lui, donner des racines supplémentaires aux plus jeunes. L'autobiographie est aussi une histoire que nous nous racontons en la formulant pour les autres. Engagez-vous dans le plus merveilleux des voyages au pays des souvenirs... **Gratuit**

CSA-A25-03 Jeudi 9 h à 12 h

Gym 360 débutant

● LÉGER À ●● MODÉRÉ

Jacinthe Plamondon



Séance cardio au rythme modéré, accessible et sans impact. Un entraînement complet qui fait travailler tous les principaux groupes musculaires grâce à l'utilisation de poids légers et d'une bande élastique. Un moment convivial pour bouger ensemble, préserver votre vitalité, mobilité et bien-être, tout en respectant votre rythme. **Gratuit**

CSA-A25-04 Lundi 10 h 30 à 11 h 45

Pas de cours le 13 octobre

Gym 360 intermédiaire

●● MODÉRÉ À ●●● ÉLEVÉ

Une séance cardio-intermédiaire dynamique et sans impact. Un entraînement complet qui cible tous les principaux groupes musculaires grâce à l'utilisation de poids légers, d'une bande élastique et exercices au sol ciblés sur tapis. Parfait pour renforcer le tonus, la posture, la mobilité et l'énergie au quotidien ! **Gratuit**

CSA-A25-05 Lundi 9 h à 10 h 15

Pas de cours le 13 octobre

CSA-A25-06 Vendredi 9 h à 10 h 15



Gym 360 (pour tous)

●● MODÉRÉ À ●●● ÉLEVÉ

Jacinthe Plamondon



Une séance cardiovasculaire dynamique et sans impact comme Gym 360 intermédiaire mais adaptée à tous les niveaux. **Gratuit**

CSA-A25-07 Jeudi 19 h 30 à 20 h 45

Gym Nature

Jacinthe Plamondon



●● MODÉRÉ À ●●● ÉLEVÉ

Une séance cardiovasculaire en plein air ! Un entraînement complet, sur place et en déplacement. Vous profiterez du mobilier extérieur et utiliserez une bande élastique pour varier les exercices. En hiver, pensez à vous équiper de crampons pour bouger en toute sécurité. Venez partager un moment actif et convivial dans notre gym nature ! **Gratuit**

CSA-A25-08 Vendredi 10 h 30 à 11 h 45

Flexi-Tonus

●● MODÉRÉ À ●●● ÉLEVÉ

Jacinthe Plamondon

Le plaisir de bouger en douceur. Un cours au sol conçu pour entretenir la souplesse, le tonus et la posture. Des mouvements pour améliorer l'équilibre et renforcer en douceur la musculature profonde. Apportez votre tapis de sol. **Gratuit**

CSA-A25-09 Jeudi 18 h à 19 h 15

NOUVEAU

iPad

Marie-Claude Pouliot



Débutant :

Ce cours s'adresse aux novices qui n'ont jamais ou qui ont peu utilisé la tablette iPad. Il permet de découvrir, de façon dynamique, les fonctions, les applications ainsi que les manipulations de base de cette tablette. Ensuite, vous explorerez des fonctions et des applications plus pointues qui vous permettront d'exploiter efficacement les possibilités de l'iPad tout en socialisant.

Gratuit

CSA-A25-10 Mardi 10 h 30 à 11 h 45

Intermédiaire :

Continuez à explorer et à exploiter efficacement les possibilités de l'iPad et découvrez toutes les possibilités offertes par une multitude d'applications. Cette formation vous offre une occasion d'accroître votre autonomie avec l'iPad et au regard des nouvelles technologies, tout en socialisant.

CSA-A25-11 Mardi 9 h à 10 h 15

Journal créatif

Nancy Marcoux



Le Journal créatif c'est un processus de cheminement personnel à partir de thématiques proposées. Tout se passe dans un journal en ayant comme moyens, l'écriture, le collage et le dessin. Pas besoin de talent artistique particulier ni d'être bon en écriture puisque ce qui compte c'est le processus et non le résultat ! Activité ludique, puissante et joyeuse ! Une technique qui permet de mieux se connaître. On y va à son rythme, en surface ou encore en plongée intérieure. Matériel d'art entièrement fourni, sauf votre journal. C'est une invitation à retrouver le pétillant qui se cache en vous via votre créativité !

CSA-A25-12 Mercredi 9 h à 12 h

CSA-A25-16 Mardi 18 h 30 à 20 h 30

Musclez vos méninges et vos neurones



Nancy Marcoux

Ce cours a pour but de maintenir les fonctions cognitives et la santé de votre cerveau le plus longtemps possible. Le cerveau s'entretient de la même manière que les muscles, de façon régulière et sérieuse, dans le plaisir. Stimuler le cerveau prévient le déclin lié à l'âge.

CSA-A25-13 Vendredi 9 h à 10 h 15

Pour ceux et celles qui n'ont jamais suivi le cours

CSA-A25-14 Vendredi 10 h 30 à 11 h 45

Prérequis : avoir déjà suivi le cours en 2025



Histoire et culture, apprendre et voyager !

Stéphane Vallée

À partir d'artefacts, nous explorerons diverses thématiques comme la musique, la peinture, les personnages historiques, les artistes, les régions et plus encore... Une approche originale qui raconte l'histoire. De petits voyages touristiques et culturels hebdomadaires pour une activité participative et ludique !

CSA-A24-15 Vendredi 13 h à 16 h

INFORMATIONS IMPORTANTES

CONCERNANT LES INSCRIPTIONS POUR L'ANNÉE SCOLAIRE 2025-2026

Le programme de Formation à l'Intégration Sociale Externe (FISEX) du Centre de Services Scolaire des Affluents (CSSDA) est offert et reconnu par le ministère de l'Éducation, des Loisirs et du Sport (MELS). La durée des cours sera de septembre 2025 à juin 2026 (sauf exception) et tous les cours seront donnés dans les locaux de Cité GénérAction 55+. Le participant est considéré comme un élève et doit répondre aux mêmes exigences dans la création et la tenue de son dossier scolaire. Veuillez prendre note que pour s'inscrire à un cours offert par le Centre de services scolaire des Affluents, après votre inscription, vous devrez vous présenter à la Cité et fournir les pièces justificatives suivantes :

- Si vous êtes né au Québec, l'original (pas de photocopie) de votre certificat de naissance de l'état civil avec le nom des parents (grand format). Le baptistaire ou l'extrait de l'acte de baptême ne seront pas acceptés.
- Si vous êtes né dans une autre province, vous devez présenter votre certificat de naissance de l'état civil de la province où vous êtes né et remplir le formulaire de déclaration solennelle disponible à l'accueil.
- Si vous êtes né à l'extérieur du Canada, vous devez présenter votre certificat de citoyenneté ou une carte de résident permanent valide et remplir le formulaire de déclaration solennelle disponible à l'accueil.
- Toutes les nouvelles inscriptions devront être accompagnées d'un formulaire d'identification de l'élève dûment rempli et disponible à l'accueil.
- Si vous avez déjà suivi un cours avec le Centre de services scolaire des Affluents, il n'est pas nécessaire de fournir les pièces justificatives une seconde fois.

Si vous n'êtes pas en possession des documents demandés, veuillez en faire la demande rapidement au Directeur de l'État civil au 514 644 4545 ou www.etatcivil.gouv.qc.ca/fr/default.html.

Pour que ce programme fonctionne, il faut que l'étudiant soit présent. Sinon les cours pourraient sérieusement être compromis et voire même annulés. Ce programme de formation reconnu par le MELS est ouvert à tous et est gratuit. Vous recevrez à la fin de l'année scolaire 2025-2026 un relevé de notes. La réussite ou l'échec attribuable à votre cours sera basé en fonction du nombre d'heures de fréquentation et la participation active visant l'atteinte des objectifs du cours. Une panoplie de formations s'offre à vous... Profitez-en !

Pour toute information, n'hésitez pas à communiquer avec nous au 450 824-9111 ou info@cite55.org. La Cité devra être en possession de vos pièces justificatives au plus tard le 12 septembre. Il n'y aura pas de cours (CSSDA) congé des fêtes du 22 décembre au 2 janvier inclusivement, semaine de relâche du 23 au 27 février et congé de Pâques vendredi 3 et lundi 6 avril. Voir avec l'enseignant pour les journées pédagogiques.

LOISIRS, CULTURE ET CROISSANCE PERSONNELLE

INSCRIPTION OBLIGATOIRE ET EN LIGNE MERCREDI 27 AOÛT DÈS 9 H.

À partir de 13 h, il sera possible de s'inscrire à l'accueil si des places sont encore disponibles. À moins d'avis contraire, les cours pour la session d'automne sont d'une durée de 12 semaines débutant lundi 15 septembre et se terminant lundi 8 décembre.

Tension, relation... Attention !



4 ATELIERS

Élizabeth Guay et Linda Lapointe

Êtes-vous curieux d'apprendre des trucs et astuces pratico-pratiques afin d'harmoniser les relations avec vos proches ? Comment ? Par une exploration sur la façon de livrer un message clair et efficace ! Éviter les tensions en interprétant mieux le langage des comportements, en prenant conscience des obstacles à la communication, en apprenant les principes d'une bonne écoute et en explorant les bons mots pour se dire et être entendu.

CL-A25-01 Lundi 22 septembre, 6 et 27 octobre, 10 novembre
10 h à 12 h

Coût : 60 \$

Formation Héros seniors

NOUVEAU

2 ATELIERS

Visa-Vie

Formation pour vous habiliter à intervenir auprès de votre famille et amis(es) lors d'urgence cardio-respiratoire et de premiers soins de base, de façon rapide et efficace. Le cours sera principalement axé sur la pratique des techniques spécifiées et la discussion de cas. Il inclura également des démonstrations, simulations avec maquillage, ainsi que des exposés théoriques. Un certificat Héro senior ainsi qu'un fascicule et aide-mémoire vous seront remis.

CL-A25-02 Mercredi 26 novembre et 3 décembre – 9 h à 12 h

Coût : 75 \$

À la découverte du vin

NOUVEAU

Claude Arsenault, sommelier

Atelier 1 : Découverte pour mieux comprendre les bases du vin : fraîcheur, structure, rondeur, équilibre et les étapes de la dégustation.

CL-A25-03 Jeudi 9 octobre – 18 h 30 à 20 h 30

Atelier 2 : Les accords mets et vins avec en introduction : les principaux cépages et leurs caractéristiques, les arômes et les appellations. Un accord vin-fromage est offert pour conclure la soirée. **Prérequis :** Avoir suivi l'atelier 1.

CL-A25-17 Jeudi 16 octobre – 18 h 30 à 20 h 30

Coût : 60 \$ chaque atelier – Tout est inclus

Ateliers d'impro et théâtre



Pascal Cloutier, comédien et metteur en scène

Un espace stimulant et convivial pour développer la créativité, la mémoire et l'expression corporelle et orale tout en favorisant la socialisation. Une approche pédagogique vivante, inclusive et adaptée aux besoins de chacun. Plaisir et créativité assurés !

CL-A25-04 Mercredi 9 h à 12 h (12 semaines)

Coût : 150 \$

À vos plumes !

6 ATELIERS

Lise Normandeau et Claudette Héroux

Atelier d'écriture qui suscite la motivation et le plaisir d'écrire à l'aide d'exercices et de jeux littéraires. Courts textes à compléter à la maison. Matériel requis : Cahier, crayons, feuilles mobiles et... votre plus beau sourire !

CL-A25-05 Lundi 15 et 29 septembre, 20 octobre, 3 et 17 novembre, 1^{er} décembre – 10 h à 12 h

Coût : Gratuit

L'espagnol pour le plaisir !



Sandra Badavid

Prendre des cours d'espagnol avec Sandra, c'est facile ! En utilisant le jeu et la conversation, apprenez à votre rythme et selon vos besoins, en vue de parler l'espagnol lors de vos prochains voyages. Le cours débutant s'adresse aux étudiants sans aucune notion d'espagnol.

Achat d'un cahier 45 \$ + taxes

CL-A25-06 Jeudi 9 h à 10 h 25
Cours débutant

CL-A25-07 Jeudi 10 h 35 à 12 h
Cours intermédiaire

Prérequis : avoir déjà suivi un cours d'espagnol

Coût : 150 \$
(Session 11 semaines)

Anglais intermédiaire

Claude Garceau

Ce cours intermédiaire théorique a été préparé pour ceux qui sont intéressés à améliorer leur compréhension et maîtrise de la langue de Shakespeare. Vous revisiterez certaines règles de grammaire, les conjugaisons, les adjectifs, les adverbes... afin de maîtriser la langue anglaise et vos interactions auprès de vos interlocuteurs.

CL-A25-08 Vendredi 13 h à 16 h
Session 11 semaines
du 19 septembre
au 28 novembre

Coût : Gratuit

Clavier électronique

Lise Paillé

Ce cours n'est pas ouvert aux débutants.

NIVEAU INTERPRÉTATION 1

CL-A25-09 Mardi 9 h 15 à 10 h 40

Prérequis : Avoir complété le niveau initié 2

NIVEAU INTERPRÉTATION 2

CL-A25-10 Mardi 10 h 45 à 12 h 10

Prérequis : Avoir complété le niveau débutant 2

Coût : 165 \$ (12 semaines)



ARTS ET ARTISANAT

Mandala et pointillisme

ATELIER POUR DÉBUTANTS ET INITIÉS

Danielle Fortin

Créez une œuvre d'art qui combine la forme du mandala, un motif géométrique, avec la technique du pointillisme, qui consiste à créer des images en utilisant de petits points de peinture. Le résultat est une pièce unique et détaillée utilisée comme élément décoratif (toile, pierre, bouteille, tasse...)

CL-A25-11 Jeudi 13 h à 16 h

Coût : 50 \$ (matériel inclus)

Session 12 semaines – 4 projets



Atelier de cartes de souhaits

5 ATELIERS

Lyse Lachaine

Apprenez à faire vos propres cartes de vœux pour toutes les occasions.

CL-A25-12 Jeudi 9 et 23 octobre, 6 et 20 novembre, 4 décembre 13 h à 16 h

Coût : 35 \$ (matériel inclus)



Atelier brico-déco

Lynda Henry et Carmen Alarie

Atelier cadre aide-mémoire avec bouchon de liège

CL-A25-13 Mercredi 17 septembre 13 h à 16 h

Coût : 12 \$ (matériel inclus)

ATELIERS

Liste du matériel disponible à l'accueil ou sur demande

PROJET BOULEAUX CONTEMPORAINS

2 ATELIERS

Liliane Demers

Ce projet unique vous invite à créer une forêt de bouleaux contemporaine en utilisant la carte de crédit comme pinceau. Créez des troncs de bouleaux aux textures authentiques et spontanées. Choisissez la couleur de fond et personnalisez votre création en intégrant du collage créatif avec papier texturé ou image. Une approche contemporaine qui vous surprendra par sa simplicité et son impact visuel.

CL-A25-15 Lundi 20 et 27 octobre de 9 h à 12 h

Coût : 50 \$



PROJET ÉLÉPHANT EN RELIEF

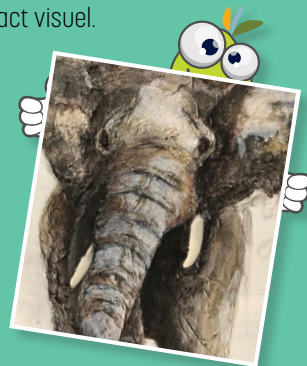
3 ATELIERS

Liliane Demers

Plongez dans une aventure créative hors du commun avec ce projet fascinant qui transforme des matériaux inattendus en une œuvre d'art saisissante. Découvrez comment le papier de soie devient l'allié parfait pour créer volume et texture, transformez la cendre de foyer en pigment noble et maîtrisez la craquelure qui donne l'illusion d'un éléphant au naturel. Cette combinaison magique de matériaux et techniques crée un relief étonnant qui donne l'impression que votre éléphant prend vie sous vos yeux.

CL-A25-16 Lundi 10, 17 et 24 novembre de 9 h à 12 h

Coût : 75 \$



PROJET BEAUTÉ DIVINE

2 ATELIERS

Liliane Demers

Laissez-vous séduire par la magie de la technique mixte ! Donnez vie à une magnifique fleur blanche (ou la couleur de votre choix). Maîtrisez l'art de créer des pétales aux reliefs saisissants et explorez en intégrant différents matériaux pour le centre de votre fleur (perles, sable texturé, pâte de modelage...) laissez libre cours à votre imagination !

CL-A25-14 Lundi 8 et 15 décembre de 9 h à 12 h

Coût : 50 \$



ACTIVITÉS PHYSIQUES

INSCRIPTION OBLIGATOIRE ET EN LIGNE MERCREDI 27 AOÛT DÈS 9 H.

À partir de 13 h, il sera possible de s'inscrire à l'accueil si des places sont encore disponibles. À moins d'avis contraire, les cours pour la session d'automne sont d'une durée de 12 semaines débutant lundi 15 septembre et se terminant lundi 8 décembre.

CLASSEMENT
DES ACTIVITÉS
SELON L'INTENSITÉ

- LÉGER
- ● MODÉRÉ
- ● ● ÉLEVÉ

Baladi

Sylvie Granger

● LÉGER

Le baladi est une danse qui permet d'exprimer ses émotions et d'exercer sa mémoire. Portez des vêtements confortables pour ne pas nuire à vos déhanchements et apportez une bouteille d'eau.

MF-A25-01 Mardi 11 h à 11 h 55

Coût : 84 \$



Ballon tonique

Carmela Serpente

● LÉGER À ● ● MODÉRÉ

Un entraînement dynamique qui combine la danse aérobique et l'entraînement avec le ballon suisse. Un cours complet qui vise le renforcement musculaire, l'endurance cardiovasculaire, la coordination et l'équilibre tout en s'amusant ! Exercices debout et au sol.

MF-A25-02 Mardi 9 h à 9 h 55

Coût : 84 \$



Cardio «drumming»

Judith Desjardins

● ● MODÉRÉ

Une nouvelle façon de se tenir en forme en suivant son... rythme ! Des baguettes et un ballon au son d'une musique dynamique. Accessible aux personnes avec limitations physiques... Faites du cardio « drumming » sur chaise avec le groupe !

MF-A25-03 Mardi 11 h à 11 h 55

Pas de cours les 21 et 28 octobre

Coût : 70 \$ (Session 10 semaines)



Cardio sans impact

Judith Desjardins

● ● ● ÉLEVÉ

Pour personnes actives souhaitant un entraînement plus intense. Ce cours inclut une période d'échauffement, d'aérobic sans sauts sur musique entraînante ainsi que des exercices de musculation et d'étirements. Prérequis : être capable de pratiquer un exercice d'aérobic soutenu durant 25 minutes.

MF-A25-04 Mardi 10 h à 10 h 55

Pas de cours les 21 et 28 octobre

Coût : 70 \$ (Session 10 semaines)

Danse

Danse en ligne

● LÉGER À ● ● MODÉRÉ

Activité de socialisation pour bouger en douceur et quelquefois un peu plus sur des rythmes de danse sociale comme Rumba, Triple swing, Samba, Mambo, Foxtrot et Rock.

France Petit

MF-A25-05 Mardi 12 h 30 à 13 h 25 - Intermédiaire

Guy Choquette

MF-A25-06 Mardi 14 h 50 à 15 h 45 - Débutant

MF-A25-07 Mercredi 13 h à 13 h 55 - Débutant/
intermédiaire

MF-A25-08 Mercredi 14 h 05 à 15 h - Intermédiaire

MF-A25-09 Mardi 18 h à 18 h 55 - Débutant

MF-A25-10 Mardi 19 h 05 à 20 h - Intermédiaire

Coût : 84 \$



Danse en ligne country

France Petit

Socialisez et bougez sur des rythmes de musique country !

MF-A25-11 Mardi 13 h 35 à 14 h 30 - Débutant

Coût : 84 \$



Danse sociale

Micheline Hugron

● LÉGER À ● ● MODÉRÉ

Vous devez être deux pour vous inscrire et les deux participants doivent être membres de la Cité. Apprenez les danses latines le cha-cha, la rumba, la samba et les danses standards la valse, le foxtrot et autres... Pour les plus avancés, améliorez votre technique et apprenez de nouvelles danses.

MF-A25-12 Mercredi 18 h 30 à 19 h 25 - Bronze I
Aucun prérequis

MF-A25-13 Mercredi 19 h 30 à 20 h 25 - Bronze II
Prérequis : Avoir suivi le cours Bronze I ou avoir déjà suivi un cours de danse

Coût : 90 \$ par participant



Essentrics®

Dominique Glass

● ● MODÉRÉ

Entraînement dynamique qui combine le renforcement et l'étirement de tous les muscles du corps. Il aide à augmenter la mobilité et la flexibilité des articulations tout en visant un corps sans douleur. Nous travaillons debout et au sol. Le cours se fait pieds nus mais si vous devez absolument porter des chaussettes, apportez des chaussettes anti-dérapantes. Apportez tapis de yoga, bouteille d'eau et serviette.

MF-A25-14 Lundi 9 h à 9 h 55

*Pas de cours
le 13 octobre*

MF-A25-15 Vendredi 11 h à 11 h 55

Coût : 84 \$



Essentrics® Étirements doux

Dominique Glass

● LÉGER

Entraînement plus doux que le cours régulier d'Essentrics®. Conçu pour ceux ou celles qui veulent recommencer à bouger après une longue période sédentaire et/ou qui vivent des douleurs aux articulations. Pas d'exercices au sol. Le cours se fait pieds nus mais si vous devez absolument porter des chaussettes, utilisez des chaussettes anti-dérapantes. N'oubliez pas votre tapis de yoga, une bouteille d'eau et votre serviette.

MF-A25-16 Lundi 10 h à 10 h 55

*Pas de cours
le 13 octobre*

Coût : 84 \$



Inspiration boxe Entraînement physique

Josée Bertrand

● ● ● ÉLEVÉ

Une séance d'entraînement qui utilise des poids et des élastiques avec quelques mouvements de boxe pour garder la forme. Prérequis : être capable de pratiquer un exercice d'aérobic soutenu durant 25 min.

MF-A25-17 Lundi 9 h 30 à 10 h 25

Coût : 65 \$

Pas de cours le 13 octobre

Mise et remise en forme

Ysabel Pineau

● ● MODÉRÉ À ● ● ● ÉLEVÉ

En forme 101 - Renouez avec l'exercice physique grâce à ce cours au contenu varié et accessible. Les participants expérimenteront tous les aspects de la mise en forme tels que l'équilibre, la force musculaire, l'endurance cardiovasculaire et les étirements.

MF-A25-18 Vendredi 9 h à 9 h 55

Coût : 114 \$

En forme pour hommes seulement

Groupe réservé aux hommes, peu importe votre forme physique.

MF-A25-19 Vendredi 10 h à 10 h 55

Coût : 114 \$

Osez bouger !

Josée Forest « JOF »

● LÉGER

Dans une ambiance amicale... Des exercices, de la danse et des jeux de coordination qui font travailler la mémoire... le tout avec plaisir et rires garantis ! À découvrir pour vous divertir tout en respectant votre corps et vos capacités physiques.

MF-A25-20 Lundi 11 h à 11 h 55

Pas de cours le 13 octobre

Coût : 84 \$

Puissance tonique

Carmela Serpente

● LÉGER À ● ● MODÉRÉ

Pour femme seulement. Cours de musculation dynamique, stimulant et bien sûr divertissant. Un entraînement qui vise à tonifier vos muscles ainsi qu'accroître l'équilibre et le métabolisme de base. Exercices debout et au sol.

MF-A25-21 Mardi 10 h à 10 h 55

Coût : 84 \$

Tai Chi / Qi Gong

France Petit

● LÉGER

La pratique régulière de ces disciplines améliore la concentration, l'équilibre physique et mental, apporte une meilleure oxygénation, renforce le système immunitaire et surtout augmente la joie de vivre. Tous les mouvements sont exécutés lentement et doucement en coordination avec votre respiration.

Session 1 : Les 11 exercices de base du Qi Gong et apprentissage de la première partie des 24 pas du Tai Chi.

MF-A25-22 Vendredi 10 h 15 à 11 h 45

Coût : 126 \$

Viactive

Huguette Caron

● LÉGER

Maintenir et améliorer votre condition physique, par la force musculaire et la souplesse. De plus, ces exercices permettent de rehausser l'endurance, l'équilibre, la coordination et la prévention des chutes.

MF-A25-23 Mardi 9 h à 9 h 55

MF-A25-24 Vendredi 9 h à 9 h 55

Coût : 84 \$

YOGA

Louane Goulet

Hatha Yoga

● ● MODÉRÉ

Le yoga aide à accroître la vitalité, force musculaire et souplesse. La respiration profonde, la détente du corps et de l'esprit et la connaissance de soi sont partie intégrantes de cette approche qui respecte le rythme et les possibilités de chacun. Pour tous les niveaux. Les plus avancés y trouveront leur compte également. Prérequis : être en mesure de faire des mouvements au sol et de se relever. Apportez votre tapis de yoga.

MF-A25-25 Mardi 9 h à 10 h 25

MF-A25-26 Mercredi 19 h à 20 h 25

MF-A25-27 Vendredi 9 h à 10 h 25

Coût : 126 \$

Yoga sur chaise

● LÉGER

Programme de yoga adapté pour une mise en forme efficace et sécuritaire, pour les personnes qui souhaitent bouger en douceur ou pouvant avoir certaines limitations physiques. Certaines postures ainsi que les relaxations guidées peuvent être exécutées au sol. Un tapis de yoga peut être nécessaire.

MF-A25-28 Jeudi 9 h à 10 h 25
Inclut des postures au sol

MF-A25-29 Jeudi 10 h 35 à 12 h
Sans postures au sol

MF-A25-30 Vendredi 10 h 35 à 12 h
Sans postures au sol

Coût : 126 \$

Zumba Gold

Josée Bélanger

● ● MODÉRÉ

Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique du monde. La Zumba est un entraînement complet alliant tous les éléments de la mise en forme. Un regain d'énergie et une bonne dose de plaisir sont assurés à chaque cours. Apportez une bouteille d'eau pour vous réhydrater.

MF-A25-31 Vendredi 11 h à 11 h 55

Coût : 84 \$



CONFÉRENCES, CAUSERIES ET ATELIERS

INSCRIPTION OBLIGATOIRE ET EN LIGNE JEUDI 27 AOÛT DÈS 9 H.

À partir de 13 h, il sera possible de s'inscrire à l'accueil ou par téléphone si des places sont encore disponibles.



CAUSERIES ALBATROS

Chantale Morin – Albatros Lanaudière offre l'accompagnement en fin de vie et apporte un soutien aux personnes endeuillées.

Les rituels, ça sert à quoi

Ils ne sont pas là juste pour dire adieu ? Les rituels permettent de rendre hommage, de rassembler les proches, de donner un sens à la perte et d'amorcer le chemin du deuil. C'est un moment de mémoire, mais aussi de lien et de transmission. Et pour vous, que représentent-ils ?

AG-A25-01 Mercredi 24 septembre – 10 h

Trucs pour me refaire un réseau social

Envie de rebâtir ton réseau social ? Commence petit : Reconnecte avec d'anciens contacts, participe à des événements ou groupes qui t'inspirent, ose engager la conversation, même en ligne et sois toi-même, c'est ton meilleur atout. Et toi, c'est quoi ton truc pour tisser de nouveaux liens ?

AG-A25-02 Mercredi 8 octobre – 10 h

Parlons d'autonomie versus le système

Autonomie... en théorie ? On parle beaucoup d'autonomie des patients et des régions. Mais sur le terrain, centralisation, pénurie de personnel et décisions mur à mur compliquent les choses. Quand le système promet l'écoute, mais livre des délais et des silences... peut-on vraiment parler de choix ? Et vous, comment vivez-vous cette réalité ?

AG-A25-03 Mercredi 12 novembre – 10 h

Mon premier Noël sans toi...

Les Fêtes après un deuil, c'est différent. Pas besoin de tout faire comme avant. Donne-toi la permission de dire non, de créer de nouveaux rituels, ou de simplement prendre soin de toi. Entoure-toi de douceur, choisis ce qui te fait du bien, et rappelle-toi : il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de traverser cette période. Et toi, quels gestes t'aident à traverser ce moment ?

AG-A25-04 Mercredi 17 décembre – 10 h

La récolte et la conservation des fruits, des légumes et des herbes

*En collaboration avec la Société
d'horticulture et d'écologie
des Moulins (SHEM)*

L'auteur-jardinier Yves Gagnon présente le fruit de 40 ans d'autosuffisance alimentaire sur sa petite ferme Les Jardins du Grand-Portage. Il aborde de manière dynamique et colorée les meilleures méthodes et techniques pour la récolte et la conservation (séchage, congélation, conserves...) pour profiter tout au long de l'hiver de la générosité estivale du jardin et du marché. Le tout agrémenté de recettes et d'anecdotes.

Gratuit pour les membres de la Cité en présentant votre carte.

Mercredi 10 septembre – 19 h

*Aucune inscription requise
Ouvert à tous*

Objectif... la santé dans l'assiette !

*Hélène Michaud, Action hypoglycémie
Québec*

Précédé par une brève explication de ce qu'est l'hypoglycémie, cet atelier interactif vous permettra de faire le plein d'idées pour adopter de saines habitudes alimentaires, tout en respectant votre rythme et votre réalité. Un moment convivial pour jaser santé, recettes faciles et plaisir de manger en toute conscience.

AG-A25-09 Mercredi 22 octobre – 10 h

Liquidier une succession... comment s'y retrouver ?

Me France Gravel - Notaire

Vous êtes liquidateur testamentaire et vous souhaitez connaître les grandes étapes de ce processus ainsi que toutes les responsabilités que cela engendre ? Être conscientisé par les conseils du notaire dans cette démarche pourrait vous éviter bien des tracas.

AG-A25-10 Mercredi 5 novembre – 9 h 30

L'arnaque sous toutes ses formes

Amélie Roy - Caisse Desjardins

Cette conférence vous permettra d'en apprendre davantage sur les principaux stratagèmes utilisés par les fraudeurs pour manipuler leurs victimes. En restant bien informé et vigilant, vous pourrez vous protéger efficacement et ainsi, éviter de tomber dans les pièges.

AG-A25-11 Mercredi 19 novembre – 9 h 30

Repère-Âge

*Madone Perron - CAB Les Moulins
(Centre d'action bénévole)*

Faire une différence dans la vie des gens qui vous entourent ça vous dirait ? Madone Bouchard, intervenante de milieu nous présente le programme Repère-Âge et vous explique comment devenir citoyen-repère auprès de notre communauté plus vulnérable ou en perte d'autonomie.

AG-A25-12 Mercredi 17 septembre – 9 h 30

CONFÉRENCES ACEF

Caroline Séguin, L'ACEF (Association Coopérative d'Économie Familiale) est un organisme qui informe et aide à la gestion des finances personnelles et des problématiques vécues par les consommateurs.

Des papiers clairs pour vous protéger 1

Penser au pire et organiser les documents nécessaires en conséquence peut éviter bien des problèmes. Êtes-vous bien protégé si jamais vous devenez inapte ? Carnet santé, directives médicales anticipées, inventaire de données, mandat de protection, sont des moyens efficaces pour aider vos proches à s'occuper de vous et de vos biens si vous deviez devenir inapte. L'atelier vous donne également quelques notions sur l'aide médicale à mourir et le don du corps à la science.

AG-A25-05 Mercredi 1^{er} octobre – 9 h 30

Des papiers clairs pour vous protéger 2

Avez-vous préparé votre fin de vie ? Le testament et le dépôt de volontés sont des moyens efficaces pour exprimer vos désirs et volontés à vos proches. Et si l'un de vos proches devient inapte sans avoir fait de mandat de protection ou subitement inapte avec un mandat de protection pas encore homologué (utilisable) que ferez-vous ? La représentation temporaire, l'ouverture d'une Tutelle, le mandat domestique sont quelques-unes des solutions que nous présentons dans l'atelier.

AG-A25-06 Mercredi 15 octobre – 9 h 30

Ma consommation a une valeur

Dans un contexte où les tensions commerciales avec les États-Unis sont devenues un enjeu important, privilégier les biens et services produits dans sa région ou son pays, est devenu essentiel. L'achat local renforce l'économie de notre communauté, soutient les entreprises locales et réduit l'empreinte écologique de nos achats. Avec la hausse du prix des aliments, nous faisons face à de nouvelles tendances en matière de consommation responsable.

AG-A25-07 Jeudi 30 octobre – 13 h

Protéger ses finances et ses données à l'ère des nouvelles technologies

Cet atelier aborde les défis que rencontrent les aînés face à l'évolution rapide des technologies. Nous explorerons les nouveaux langages numériques et les applications incontournables. La protection des données personnelles et de l'identité en ligne ainsi que les VPN, antivirus et gel du dossier de crédit sont essentiels pour prévenir la fraude et sécuriser ses finances. Enfin, nous verrons comment utiliser les plateformes gouvernementales souvent nécessaires pour gérer ses démarches administratives et financières en ligne.

AG-A25-08 Jeudi 11 décembre – 13 h

DATES À RETENIR



Août 2025

Mercredi 27 août dès 9 h
À partir de 13 h

Inscriptions en ligne
Inscriptions à l'accueil

Septembre 2025

Lundi 1^{er} septembre
Mardi 2 septembre
Lundi 15 septembre

Fête du travail - Cité fermée
Début des activités libres
Début session d'automne
et ouverture du Bistro
5 à 7 – Ginette Galarneau

Octobre 2025

Mercredi 8 octobre
Lundi 13 octobre
Jeudi 30 octobre

Journée invitez un-e ami-e
Action de grâce – Cité fermée
5 à 7 Halloween – Guy Choquette

Novembre 2025

22 et 23 novembre
Marché de Noël

Décembre 2025

Jeudi 11 décembre
Mercredi 10 décembre
Mercredi 17 décembre
Mardi 23 décembre

5 à 7 – Artiste à venir
Inscriptions session hiver 2026
Collecte de sang – 13 h à 20 h
Fermeture congé des fêtes
de retour le 5 janvier 2026

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2025

Roger Pelletier	Président
Carole Hurtubise	Vice-présidente
Serge Camirand	Trésorier
Francine Longpré	Secrétaire
Hélène Fréchette	Administratrice
Raynald Guay	Administrateur
Christian Lajoie	Administrateur
Donat Lavallée	Administrateur
Gaëtan Riopel	Administrateur
Diane Simard	Administratrice

LE PERSONNEL

Marie-Josée Couture	Directrice générale
Claudine Germain	Coordonnatrice programmation
Isabelle Tétreault	Agente administrative
Angèle Joly	Technicienne comptable
Fernand Henley	Préposé à l'entretien
Jérémy Balcinhas	Préposé à l'entretien
Claude Meilleur	Préposé à l'entretien

CAM (COMITÉ ACTION MEMBRES) ET COMITÉS

4 DE PIQUE

Robert Henley
4-de-pique@cite55.org

500

Daniel Lainesse
500@cite55.org

BADMINTON

Manon Grenier
badminton@cite55.org

BILLARD

Normand Binet
billard@cite55.org

BOÎTE À CHANSONS

Jean Fiset
boite-a-chanson@cite55.org

BRIDGE

Jacques Pelletier
bridge@cite55.org

CANASTA AVEC MAISON

Lise Bélanger
canasta-maison@cite55.org

CITÉ-PÉTANQUE

Muriel Vaillancourt
cite-petanque@cite55.org

COMITÉ POUCE-VERT

Roberte Dufour
pouce-vert@cite55.org

CRIBLE

Claudette Dubé
crible@cite55.org

DAME DE PIQUE

Denise Lamer
info@cite55.org

DARDS

Georges Cyr
dards@cite55.org

PALETS

Lise Poirier
palets@cite55.org

PICKLEBALL

Gilles Bouchard
pickleball@cite55.org

ROUGH

Françoise Desjardins
rough@cite55.org

SACS DE SABLE

Denise Boisvert
poches@cite55.org

SCRABBLE CLASSIQUE

Francine Lachance
scrabble@cite55.org

SCRABBLE DUPLICATE

Ginette Morin
duplicate@cite55.org

TENNIS DE TABLE

Alain Pinsonneault
tennis-de-table@cite55.org

TRICOT SOCIAL

Nicole Godin
tricot-social@cite55.org

VOYAGES

voyages@cite55.org

WHIST MILITAIRE

Lucie Vallée
whist-militaire@cite55.org

WHIST RÉGULIER

Dorothy Mozenck
whist-regulier@cite55.org

Cité
Génération **55+**
**LE PLAISIR
EN ACTION !**

702, montée Masson
Terrebonne (Québec) J6W 0E7
450.824.9111
info@cite55.org
www.cite55.org

PARTENAIRE PRINCIPAL



NOS PRÉCIEUX PARTENAIRES



NATHALIE HÉBERT
Courtier Immobilier
514.978.0096

