



CATAL

COMITÉ D'ANIMATION
DU TROISIÈME ÂGE
DE LAVAL

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS AUTOMNE 2023

02

AU CATAL... ON BOUGE!

Découvrez nos activités physiques.

08

AU CATAL... ON S'AMUSE!

Le plaisir sera au rendez-vous, c'est garanti !

10

AU CATAL... ON APPREND!

Il n'y a pas d'âge pour développer sa curiosité.

12

AU CATAL... LE PROJET NOVA!

Une programmation culturelle, brillante et adaptée aux aînés

LÉGENDE DE CLASSIFICATION DES COURS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

EFFORT LÉGER

Le rythme respiratoire restera le même sauf dans de rares moments durant l'activité. L'effort musculaire est également léger.

EFFORT MODÉRÉ

Le rythme respiratoire augmentera pour répondre à l'effort musculaire qui est également modéré. Retour à un rythme respiratoire normal via des pauses. Si l'activité est en continu il y a maintien du rythme pendant toute la période de l'activité.

EFFORT ÉLEVÉ

Le rythme respiratoire augmentera de façon significative et ce pour l'ensemble de la période de l'activité, le travail musculaire est également exigeant.

AU CATAL... ON BOUGE !

Badminton - Niveau 1 et 2

Effort : modéré à élevé

Activité se jouant en double, regroupant des nouveaux joueurs et des joueurs de niveau intermédiaire. L'activité vise à améliorer son jeu ainsi qu'à se dépasser. L'intérêt pour les joueurs débutants est de bénéficier de l'expérience des coéquipiers. L'activité de badminton au CATAL est une occasion de pratiquer ce sport avec des gens de la même force que vous, et ce dans le plaisir. Deux niveaux pour s'ajuster si vous êtes débutant intermédiaire (niveau 1) ou intermédiaire avancé (niveau 2).

Cette activité est encadrée par un ou une de nos bénévoles.

Tenue vestimentaire :

- Vêtements sportifs ou confortables (pour bouger aisément)
- Chaussures de sport
- Lunette de protection (facultatif, mais fortement suggéré)

À apporter :

- Raquette de badminton
- Bouteille d'eau

Cardio danse

Effort : modéré à élevé

Le cours de cardio danse s'inspire de mouvements provenant de danses latines (salsa, merengue, cumbia et reggaeton) sur un rythme plus doux et sans sauts. Facile à suivre, ces chorégraphies vous permettront de dépenser un maximum de calories tout en ayant un plaisir fou!

Ce cours est offert par Yuseth notre animateur en activité physique.

Tenue vestimentaire :

- Vêtements sportifs ou confortables (pour bouger aisément)
- Chaussures de sport

À apporter :

- Petite serviette pour s'éponger
- Bouteille d'eau

Circuit équilibre

Effort : faible à modéré

Anciennement appelé Kiné-équilibre, le cours de circuit équilibre augmente l'équilibre, les capacités cardiovasculaire et musculaire par la combinaison d'exercices exécutés l'un à la suite de l'autre. Cette méthode prend toujours en compte les structures anatomique, physiologique et biomécanique du corps et respecte l'individualité et la limite corporelle de chaque personne.

Ce cours est offert par Yuseth notre animateur en activité physique.

Tenue vestimentaire :

- Vêtements sportifs ou confortables (pour bouger aisément)
- Chaussures de sport

À apporter :

- Petite serviette pour s'éponger
- Bouteille d'eau

Club de marche

Effort : modéré à élevé

En plus de vous aider à maintenir une bonne forme physique, la marche permet de faire travailler les articulations, les muscles, les tendons ainsi que le système cardiorespiratoire. Il est évident que les membres inférieurs sont les plus sollicités, mais les autres parties du corps sont également stimulées pendant l'effort.

Cette activité est encadrée par un ou une de nos bénévoles.

Tenue vestimentaire :

- Vêtements sportifs ou confortables (pour bouger aisément) et selon la saison
- Chaussures ou bottes confortables selon la saison.

À apporter :

- Bouteille d'eau

Danse en ligne - Niveau 1 et 2

Effort : léger à modéré

Ce cours s'adresse tant aux nouveaux danseurs qui ne connaissent pas les pas de base qu'aux anciens participants qui souhaitent continuer d'apprendre les bases de la danse de ligne. Les danses de base sont reprises en début de session et le niveau de difficulté augmente graduellement. Notre professeure de grande expérience accompagne le groupe au rythme de sa capacité d'apprentissage. Deux niveaux vous sont proposés débutant (niveau 1) ou intermédiaire (niveau 2).

Ce cours est offert par Lyne Lefebvre, enseignante de danse professionnelle.

Tenue vestimentaire :

- Vêtements sportifs ou confortables (pour bouger aisément)
- Chaussures de sport ou de danse

À apporter :

- Bouteille d'eau

Étirements et relaxation

Effort : léger

Ce cours a pour objectif de détendre l'ensemble de son corps grâce à des exercices d'étirement spécifiques et à l'apprentissage du recrutement adéquat des muscles. Certains exercices peuvent avoir lieu au sol ou adaptés sur une chaise selon les limites de chacun.

Ce cours est offert par Yuseth notre animateur en activité physique.

Tenue vestimentaire :

- Vêtements sportifs ou confortables (pour bouger aisément)
- Chaussures de sport

À apporter :

- Tapis de yoga
- Bouteille d'eau

Mise en forme

Effort : modéré

Ce cours est offert aux personnes qui désirent entraîner leur condition physique et bonifier leur santé grâce à des exercices cardiovasculaires, musculaires, cognitivo-moteurs, d'équilibre et de coordination tout respectant leur propre rythme. L'animateur vous proposera différents niveaux d'exercices.

Ce cours est offert par notre animateur en activité physique.

Tenue vestimentaire :

- Vêtements sportifs ou confortables (pour bouger aisément)
- Chaussures de sport

À apporter :

- Petite serviette pour s'éponger
- Bouteille d'eau

Musculation

Effort : élevé

Ce cours a pour objectif le développement de la qualité du mouvement dans les exercices. Vous apprendrez les techniques pour augmenter votre stabilité et le contrôle de vos mouvements. Vous améliorerez votre force et votre endurance grâce aux exercices spécifiques. Durant l'activité vous pourriez utiliser les steps, poids libres et matelas de sol.

Ce cours est offert par Yuseth notre animateur en activité physique

Tenue vestimentaire :

- Vêtements sportifs ou confortables (pour bouger aisément)
- Chaussures de sport

À apporter :

- Petite serviette pour s'éponger
- Bouteille d'eau

Namasté sur chaise

Effort : léger

Namasté sur chaise est un cours de Yoga doux qui vise à développer, en douceur, la souplesse des articulations, la force musculaire, l'équilibre, la stabilité et l'harmonisation du corps et de l'esprit grâce à une pratique de postures en harmonie avec la respiration.

Ce cours est offert par Nathalie Longtin, professeure de Yoga certifiée.

Tenue vestimentaire :

- Vêtements sportifs ou confortables (pour bouger aisément)
- Chaussures de sport

À apporter :

- Tapis de yoga
- Petite serviette pour s'éponger
- Bouteille d'eau

Pétanque intérieure

Effort : léger

Le principe est simple, il s'agit du même jeu que celui qui se pratique habituellement sur un terrain de pétanque classique à ce détail près que le boulodrome est à l'intérieur de notre centre communautaire! Se joue sur un tapis. Pas besoin d'avoir vos propres boules ou d'être un expert, l'important est de s'amuser!

Cette activité est encadrée par un ou une de nos bénévoles.

Tenue vestimentaire :

- Vêtements sportifs ou confortables (pour bouger aisément)
- Chaussures de sport ou à talons plats

À apporter :

- Boules de pétanque (facultatif)
- Bouteille d'eau

Qi-Gong

Effort : léger

Discipline traditionnelle chinoise fondée sur la libération de l'énergie vitale, associant mouvements fluides, exercices respiratoires et concentration de l'esprit. En Qi-Gong, les mouvements s'effectuent de façon très fluide et lente, contrairement au yoga dont les postures sont généralement plus dynamiques et les enchaînements plus énergiques.

Ce cours est offert par Nathalie Longtin, professeure certifiée.

Tenue vestimentaire :

- Vêtements sportifs ou confortables (pour bouger aisément)
- Chaussures de sport

À apporter :

- Tapis de yoga
- Bouteille d'eau

Viactive

Effort : modéré à élevé

Par le biais de cette activité, vous ferez des exercices de conditionnement physique général qui aideront à améliorer et maintenir votre force et votre endurance musculaire, votre capacité aérobie, votre flexibilité et votre coordination. Les cours sont donnés avec guide audio, ce qui assure la pratique sécuritaire des mouvements.

Cette activité est encadrée par un ou une de nos bénévoles.

Tenue vestimentaire :

- Vêtements sportifs ou confortables (pour bouger aisément)
- Chaussures de sport

À apporter :

- Petite serviette pour s'éponger
- Bouteille d'eau

AU CATAL... ON S'AMUSE !

Bibliomobile

La Bibliomobile débarque au CATAL une fois par mois. Contes, jeux, location de livres, etc.

Cette activité est encadrée par un ou une animatrice des bibliothèques de Laval.

À apporter :

- Carte de membre des bibliothèques de Laval

Coloriage et détente

Cet atelier s'adresse aux personnes ayant le désir de se détendre dans une atmosphère relaxe tout en coloriant au crayon de bois. Les participants doivent apporter leurs crayons de bois.

Cette activité est encadrée par un ou une de nos bénévoles.

À apporter :

- Crayons de bois

Cuisines collectives

Cuisinez en groupe, partagez vous les coûts, découvrez de nouvelles recettes et techniques. Deux rencontres par mois : une pour planifier et une pour popoter! (date à déterminer) L'inscription à l'activité est gratuite, mais les participants doivent payer les portions cuisinées. Le prix peut varier d'une recette à l'autre, mais nous visons environ 5 \$ / portion.

Cette activité est encadrée par un ou une bénévole.

Dîners découvertes

Partagez un bon repas en compagnie de bénévoles passionnés ou une de nos animatrices et discutez de sujets d'actualité, d'histoire, d'art, d'urbanisme, de voyages, etc. Inscription obligatoire avant le lundi précédent.

Cette activité est encadrée par un ou une de nos bénévoles ou une de nos animatrices.

Jeux de société

Chaque semaine, notre animatrice vous proposera un jeu de société différent.

Cette activité est encadrée par notre animatrice.

Scrabble duplicata

Variante du jeu de scrabble qui consiste à jouer une partie en étant seul avec soi-même. Le but du jeu est de tenter à chaque coup de faire le meilleur pointage possible avec les lettres qui sont pigées au hasard, et ce, dans le temps alloué. Une rencontre d'une durée de 30 minutes préalable au cours est nécessaire pour tous les nouveaux joueurs.

À apporter :

- Jeu de scrabble
- Dictionnaire

Cette activité est encadrée par un ou une de nos bénévoles.

Tricot social - sans inscription

Groupe de personnes qui travaillent sur leur projet personnel de tricot tout en socialisant. Des conseils peuvent vous être donnés, mais cette activité n'est pas un cours de tricot.

Cette activité n'est PAS encadrée, il s'agit d'une période libre.

Un brin de jasette au déjeuner

Le déjeuner est un prétexte idéal pour prendre une pause et discuter avec notre animatrice Mélanie de sujets divers. Inscription obligatoire avant le mercredi précédent.

Cette activité est encadrée par notre animatrice.

AU CATAL... ON APPREND !

Le deuil parlons-en ! - Lumivie

Cette conférence-atelier vise à démystifier le deuil, sujet souvent tabou, et à mieux comprendre le processus, non linéaire et très diversifié, de la traversée d'un deuil. La présentation sera suivie d'une période de questions et d'échanges.

Offert gratuitement par Lumivie.

Présentation personnalisée de la mesure d'assistance - Curateur public

La mesure d'assistance permet à une personne qui vit une difficulté d'être assistée par une ou deux autres personnes dans ses prises de décisions, l'exercice de ses droits et la gestion de ses biens. Découvrez comment cela s'applique à vous.

Offert gratuitement par le Curateur public.

Apprivoiser sa solitude, développer son réseau - programme de six (6) rencontres

Ce programme s'adresse aux personnes de 55 ans et plus qui se sentent seules et qui désirent briser leur isolement, qu'elles soient en couple ou non, vivant seules ou avec d'autres personnes. Vous devez être disponibles à toutes les dates.

17 octobre : Regards croisés sur nos solitudes

24 octobre : Différencier solitude et isolement : impact de nos perceptions

7 novembre : Vivre en harmonie avec son âge et contrer l'âgisme

14 novembre : Se connaître soi-même et explorer son réseau

21 novembre : Réseau social : savoir s'entourer et participer

28 novembre : Passage à l'action

Ce programme est offert gratuitement par ACSM.

Comprendre le monde des télécommunications, pour mieux se protéger - ACEF

À cet atelier, nous allons comprendre ce qu'un contrat de télécommunication comprend, nos obligations à la signature de ce contrat, nos responsabilités ainsi que celle de la compagnie de télécommunication. L'animatrice abordera les thèmes qu'on retrouve dans un contrat ainsi que les engagements que nous avons en tant que consommateurs et ceux du commerçant.

Offert gratuitement par ACEF.

Comment prévenir le diabète - Diabète Laval

Prévenir le diabète est-ce que c'est possible dans notre quotidien? Quelles actions peuvent vous aider à en faire la gestion ou pour le prévenir?

Offert gratuitement par Diabète Laval.

AU CATAL... LE PROJET NOVA

Une programmation culturelle, brillante et adaptée aux aînés.

Nova n.f. Étoile qui présente brusquement un éclat très vif.

Nova c'est des ateliers adaptés et animés par des médiateurs culturels. À travers l'expérimentation de différentes techniques artistiques, vous développerez votre créativité, améliorerez votre bien-être et votre sentiment de solidarité. *Ce projet est réalisé grâce au Fonds d'appui au rayonnement des régions du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation. Grâce à Nova le CATAL brillera encore plus!*



Choeur théâtral avec le Théâtre Fêlé

Inspiré de l'Antiquité grecque, le chœur est un groupe de personnes qui chantent et dansent en commentant l'action des personnages d'une œuvre théâtrale. Venez l'expérimenter!

Cette activité sera offerte par le Théâtre Fêlé.

Atelier de musique country

Passionné de vinyles, de cassettes et autres formats alternatifs ou anciens, Éric Brousseau voyagera avec vous à travers des milliers d'albums country, cajun et trad. On y parlera de musique country des années 1920 à 1980.

Cette activité sera offerte par Éric Brousseau alias Seba, rappeur, auteur-compositeur-interprète, DJ et slammeur.

Initiation au feutrage

Après de nombreuses années d'exploration dans le domaine des arts textiles, Noémi Bélanger s'éprend de l'art du feutrage, un matériau unique qui permet de créer des objets en trois dimensions. Venez découvrir avec elle cette matière aux mille possibilités.

Cette activité est offerte par Noémi Bélanger, marionnettiste et fondatrice de L'os de Bois, théâtre de marionnettes.





Podorythmie et chanson traditionnelle

Venez apprendre à taper du pied et chanter sur des airs de musique traditionnelle avec la violoniste Élisabeth Moquin.

Cette activité est offerte par Élisabeth Moquin de l'organisme Tissé Serré.

Conte d'Halloween *La meunière*

Jeanne Dumoulin est la seule meunière d'un des 8 moulins de l'île Jésus. Elle aide son père depuis qu'elle est toute petite. Le travail de meunier n'est pas de tout repos découvrez avec elle son métier de façon ludique (identification des grains et devinettes d'expressions) en plus de vous faire raconter des histoires à dormir debout. Le conte sera raconté aux personnes participants au dîner thématique pour la Fête d'Halloween.

Cette activité est offerte par le Réseau Arthist.

PIMP ton local 134 avec la Centrale des artistes

Dans le local 134 il y a tout pour se divertir : piano, jeux de société, jeux de cartes, ambiance musicale et cours d'art. C'est aussi un lieu d'apprentissage, d'échanges, de partage et de repos. MAIS il est beige et surtout PAS à la couleur de nos membres si diversifiés et colorés! Alors, participez à l'élaboration d'une murale collective avec l'artiste Laurelou Chapleau afin de mettre ce lieu à votre image! Idéalement, vous devez être disponible les trois dates afin de s'assurer que le projet soit une réussite!

Cette activité est offerte par la Centrale des artistes et l'artiste Laurelou Chapleau.

Club d'art pastel

Vous allez avoir la possibilité d'apprendre des nouvelles techniques en peinture (aquarelle, acrylique, crayon) et de réaliser des œuvres remarquables tout au long de la session. Nul besoin d'expérience!

Ce cours est encadré par Simona Raducea, professeure de peinture.

Ateliers d'improvisation

Martin Turgeon a d'abord étudié le théâtre avant de se lancer dans une carrière d'humoriste. Grâce à ses bons conseils et sa répartie, expérimentez l'improvisation et ses bienfaits tout au long de la session.

Ce cours est encadré par Martin Turgeon, humoriste.

