



## DESCRIPTION DES ACTIVITÉS HIVER 2023

- 02** **AU CATAL... ON BOUGE!**  
Découvrez nos activités physiques.
- 09** **AU CATAL... ON S'AMUSE!**  
Le plaisir sera au rendez-vous, c'est garanti !
- 12** **AU CATAL... ON SORT!**  
Profitez d'un moment avec d'autres personnes qui ont les mêmes intérêts.
- 13** **AU CATAL... ON JASE!**  
Peu importe le sujet, en discuter c'est agréable !
- 14** **AU CATAL... ON APPREND!**  
Il n'y a pas d'âge pour développer sa curiosité.

## 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)

### **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, moins rapide que la Zumba traditionnel et sans saut. 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

## Cardio flow

**Effort** : modéré

Le cours de cardio flow combine les pouvoirs raffermissants et de définition musculaire du Pilates avec la force et la flexibilité du Yoga. Son rythme plus accéléré permet d'offrir une vraie séance d'entraînement complète qui viendra travailler l'endurance, le cardio ainsi que la flexibilité et la mobilité.

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

## 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 anatomiques, physiologiques et biomécaniques du corps et respecte l'individualité et la limite corporelle de chaque personne.

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

## 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)
- Chaussures de sport

### À apporter :

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

### Tenue vestimentaire :

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

### À apporter :

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

### 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

## Conscience corporelle et stabilité

**Effort** : léger à modéré

Ce cours vous servira à apprendre les bases posturales et d'entraînement fondamental pour respecter l'intégrité des structures et ainsi prévenir les blessures et inconforts. Il augmente le niveau de sécurité et de confiance dans les activités du quotidien. Parfait pour les gens ayant subi des blessures par le passé car il vous aidera à intégrer les notions biomécaniques pour optimiser la qualité de vos mouvements et prévenir les récurrences grâce à l'intégration de stratégies pour optimiser vos fonctions neuro-motrices et contrôle moteur.

Ce cours est offert par Catherine Petryka, kinésiologue.

### **Tenue vestimentaire :**

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

### **À apporter :**

- Petite serviette pour s'éponger
- 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 débutants (niveau 1) ou intermédiaires (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

## Danse latine

**Effort** : modéré

Pas besoin d'être en couple pour apprendre à bouger sur des rythmes latins! Avec les séances en solo de danse latine c'est à la portée de tous. Ce cours s'adresse à toute personne désireuse d'apprendre à bouger au rythme latino-tropical en solo. Le but est de danser en harmonie avec la magie des percussions rythmées et entraînantes. La pratique de ces danses très festives procure une bonne santé physique et aide à acquérir de la souplesse. Il ne faut en aucun cas chercher la perfection, la pratique régulière vous guidera vers un niveau satisfaisant.

Ce cours est offert par Camylle Bernier, 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 101

**Effort** : léger à modéré

Anciennement appelé kinéforme 101, ce cours est offert aux personnes qui désirent développer et entretenir leur forme physique grâce à des exercices spécifiques tout en respectant leur propre rythme.

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

## Mise en forme +

**Effort** : modéré à élevé

Anciennement appelé kinéforme +, 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 en apprenant à respecter leur amplitude de mouvements.

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

## 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

## 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.

## 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 boulo-drome 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

**À apporter** :

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

**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

**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** : léger à modéré

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 aérobique, 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 !

## Anime-moi !

Cette activité a été créée pour vous laisser la liberté de choisir ce que vous désirez faire. Notre animatrice est présente pour vous proposer des activités, mais au final, c'est vous qui avez le dernier mot. Venez à sa rencontre pour jouer aux cartes, discuter, chanter, participer à un jeu ludique ou cognitif, tout est possible ou presque! Chaque semaine, c'est différent ! La seule constante : le rire et le plaisir.

Cette activité est encadrée par notre animatrice Mélanie.

## Ateliers créatifs

Les participants aux ateliers créatifs explorent différentes techniques et courants artistiques et créent de véritables œuvres d'art! Chaque atelier est différent et les matériaux requis sont fournis.

Cette activité est encadrée par notre animatrice Beatriz.

## 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.

### À apporter :

- Crayons de bois

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

## Jeux de société

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

Cette activité est encadrée par notre animatrice Mélanie.

## Karaoké

Vous avez toujours rêvé de chanter ailleurs que dans votre douche? Alors c'est le moment ou jamais! Que vous vous preniez au sérieux ou non, nous sommes curieux de connaître vos chansons à succès.

Cette activité est encadrée par notre animatrice Mélanie.

## Salon de jeux – période libre (sans inscription)

Pendant ces périodes libres, une variété de jeux et de passe-temps à faire en solo ou en groupe, tels que mots croisés, casse-tête, jeux de cartes, jeux de mémoires, etc. seront mis à votre disposition dans le local 134.

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

## 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.

## **Se faire tirer le portrait**

Organisé par quelques membres du club de photo de Boisbriand, vous aurez la chance de vous faire tirer le portrait par des photographes amateurs. Quelle belle occasion pour mettre à jour votre album photo et ainsi vous mettre sur votre 36 l'instant d'un clic! Une copie numérique de votre photo vous sera remise par courriel. Sur rendez-vous seulement.

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

N.B. Les photos pourront être utilisées par les photographes lors d'expositions ou sur leurs réseaux sociaux.

## **Stimulez vos cellules**

Animations en groupe de divers jeux et activités cognitives pour vous permettre de travailler votre mémoire et améliorer vos capacités cérébrales.

Cette activité est encadrée par notre animatrice Mélanie.

## **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 Mélanie.

# AU CATAL... ON SORT !

## Maison des arts de Laval

*Titre de l'exposition en cours* : Les horizons marqueurs

*Artiste* : Amélie Proulx

L'exposition Les horizons marqueurs évoque une perpétuelle transformation de la matière où des temps et des espaces se chevauchent et se confondent. Des temps géologiques faisant écho à un long et lent cycle de transformation côtoient des instants accélérés où la matière céramique sédimentaire se transforme subitement en matière métamorphique à travers le processus de cuisson. Des roches et des minéraux issus de divers paysages sont récoltés et transformés afin d'être incorporés de diverses manières à des sculptures et des installations. Ces fragments de paysages glanés sur divers territoires servent de substrat à la composition de nouveaux paysages et à l'allusion au vivant qui habite et transforme ces derniers.

Cette activité est encadrée par notre animatrice Mélanie.

## Soirées au cinéma

Comédie, drame, aventure, policier, animation, etc. Quel que soit son genre, c'est toujours un plus de regarder un film sur un grand écran. Et c'est encore mieux en bonne compagnie! Une fois par mois, profitez de l'invitation de notre animatrice Mélanie et partagez une soirée cinéma à ses côtés. Le choix et l'heure du film vous seront transmis deux (2) semaines avant la date prévue.

Cette activité est encadrée par notre animatrice Mélanie.

### À prévoir :

- 8 \$ pour le billet d'entrée

# AU CATAL... ON JASE !

## **Moi, vieux ? Moi vieille ? – Antidote VIT**

Vieillir est une expérience vécue par chacun de nous. Ce serait même, à ce qu'on dit, une des seules justices sur cette terre! Qu'en pensez-vous? Venez échanger autour des trois piliers d'Antidote VIT : promotion d'un vieillissement vivant, valeurs associées à celui-ci et transitions inhérentes au fait de vieillir. Antidote VIT propose un regard nouveau sur l'existence et la place des aînés dans la société. Il propose une nouvelle culture du vieillissement et accompagne les participants dans les actions qui peuvent favoriser un vieillissement vivant.

**Pour participer, vous devez être disponibles aux trois rencontres proposées.**

Ces ateliers seront chapeautés par M. François Godin responsable d'Antidote VIT pour le compte de l'AQDR Laval et animateur.

## **Diners entre boys**

ATTENTION : Ceci est une offre exclusive pour les hommes !

Venez rencontrer Patrick notre intervenant de rue. Que vous jasiez d'auto, de réno ou de la réalité des hommes de nos jours, ce dîner est exclusif pour vous! N'hésitez pas à partager aux hommes de votre entourage.

Cette activité est encadrée par notre intervenant de rue Patrick.

**À prévoir :**

- 6 \$ / membre ou 8 \$ / non-membre

## **Café avec le C.A.**

Le conseil d'administration chapeaute le CATAL. Venez rencontrer certains des administrateurs afin de découvrir leur rôle et mandat dans notre organisme.

Cette activité est encadrée par des membres du conseil d'administration.

# AU CATAL... ON APPREND !

## **Atelier Vide frigo par Promo Santé**

Vous jetez à la poubelle le fruit de vos récoltes? Vous avez besoin d'idées pour transformer et conserver vos fruits, légumes, fines herbes? Animé par une nutritionniste, cet atelier vous montrera des astuces simples pour maximiser la durée de vie de vos aliments, des stratégies pour planifier vos achats, une tonne d'idées recettes nutritives pour redonner vie à vos restes.

Offert gratuitement par le Groupe Promo Santé Laval.

## **Dîners découvertes**

Partagez un bon repas en compagnie de bénévoles passionnés ou notre animatrice Sarah et discutez de sujets d'actualités, d'histoire, d'art, de voyages, etc. Inscription obligatoire avant le lundi précédent.

Cette activité est encadrée par un ou une de nos bénévoles et notre animatrice Sarah.

## **Formation SENTINELLES**

Créer un filet de sécurité, une communauté bienveillante qui saura détecter les signes de vieillissement accéléré et orienter vers des ressources d'accompagnement.

Objectifs :

1. Comprendre le rôle de la sentinelle au sein de la gériatrie sociale, ainsi que les limites de ce rôle;
2. Acquérir des connaissances sur le vieillissement normal et le vieillissement accéléré, ainsi que sur les trajectoires de vieillissement;
3. Reconnaître les signes de vieillissement accéléré en se familiarisant avec les facteurs de risque pour la santé et la sécurité des aînés à domicile;
4. Apprivoiser l'outil de soutien au repérage AINÉES
5. AD-PLUS afin de pouvoir identifier des alertes AINÉES
6. AD-PLUS et référer au besoin vers les ressources identifiées (navigatrices/navigateurs ou autres intervenants appropriés).

Offerte par la Fondation Ages

## **Unbuntu, le documentaire présenté par SCAMA**

*Dans le cadre du Mois de l'Histoire des noirs.* Nous désirions vous présenter le documentaire UBUNTU œuvre cinématographique donnant la parole à un groupe extraordinaire de Lavallois et de Lavalloises. Leurs témoignages francs et courageux racontent toute une histoire de la réalité sociale vécue par les membres des communautés afro-descendants en amenant sans doute aux spectateurs une vraie réflexion. Le visionnement du documentaire sera suivi d'une discussion avec un intervenant de l'organisme SCAMA.

Offert gratuitement par SCAMA.

## **Miroir, miroir... dis-moi qui est la plus belle**

*Dans le cadre de la journée internationale du droit des femmes.* Mélanie vous invite à une discussion où l'objectif pour les participantes est de prendre conscience de leur propre influence et de celle qui les entoure en lien avec leur sexualité.

Cette activité est encadrée par notre animatrice Mélanie.