



CATAL

COMITÉ D'ANIMATION
DU TROISIÈME ÂGE
DE LAVAL

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS AUTOMNE 2024

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.

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).

Vous ne pouvez vous inscrire qu'à un (1) des deux cours.

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

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
- Lunette de protection (facultatif, mais fortement suggéré)

À apporter :

- Raquette de badminton
- 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

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 adapté

Effort : léger

Ce cours s'adresse aux personnes ayant certaines difficultés de mobilité qui souhaitent développer ou entretenir leur condition physique. Grâce à l'utilisation d'exercices adaptés, à partir de la position assise (sur une chaise), il permet d'améliorer la mobilité articulaire, d'augmenter le niveau de capacité physique, favorise l'autonomie et améliore la qualité de vie en général.

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

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.

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

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

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 !

Ateliers d'improvisation

Martin Turgeon a d'abord étudié le théâtre avant de se lancer dans une carrière d'humoriste. Venez imaginer et mettre en scène des situations loufoques ou dramatiques grâce à ses bons conseils. Place à la spontanéité!

Ce cours est encadré par Martin Turgeon, humoriste.

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.

Jeux de société

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

Cette activité est encadrée par notre animatrice.

Musclez vos méninges

Cette série de huit ateliers de deux heures offerts par le CISSS de Laval a pour objectif de :

- Connaître les facteurs qui influencent la santé du cerveau;
- Promouvoir la vitalité intellectuelle des aînés qui se préoccupent des changements intellectuels liés au vieillissement normal;
- Informer, motiver et aider les participants à développer des stratégies afin qu'ils stimulent leur vitalité cognitive et gardent leur cerveau en santé.

Cette activité est encadrée par une personne du CISSS de Laval.

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. Niveau : avancé

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.

AU CATAL... ON APPREND !

Serez-vous le prochain poisson ? - AQDR

Cet atelier interactif a pour objectif de mieux outiller les personnes âgées pour faire face à des situations de fraude et, si elles en ont malheureusement été victimes, de savoir quoi faire et d'accéder à des ressources appropriées.

Offert gratuitement par L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées.

La santé auditive

Les causes de la perte auditive, les signes, les niveaux de perte, l'importance de l'audition et les solutions seront abordés à cette conférence.

Après la conférence, si vous le souhaitez, il vous sera possible de faire un examen de dépistage auditif.

Offert gratuitement par Alyn Simard, audioprothésiste.

Stress ou anxiété? Mieux comprendre pour mieux agir

Cet atelier d'une heure sera l'occasion de mieux distinguer le stress de l'anxiété. Nous aborderons les grandes manifestations du trouble anxieux, parlerons des conséquences chez les personnes qui le vivent, et des bonnes pratiques pour diminuer l'anxiété. Enfin, il sera question de stratégies pour maintenir une bonne santé mentale. Venez discuter et partager vos réflexions avec nous!

Ce programme est offert gratuitement par ALPABEM.

La santé des os 101 - Ostéoporose Canada

À cette conférence vous serez informé sur ce que vous devez savoir sur la santé de vos os. Saviez-vous qu'au moins 1 femme sur 3 et 1 homme sur 5 souffriront d'une fracture ostéoporotique au cours de leur vie? Venez apprendre comment réduire votre risque de fracture!

Offert gratuitement par Ostéoporose Canada.

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.