



## DESCRIPTION DES ACTIVITÉS PRINTEMPS 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 SORT!**  
Profitez d'un moment avec d'autres personnes qui ont les mêmes intérêts.
- 12** **AU CATAL... ON APPREND!**  
Il n'y a pas d'âge pour développer sa curiosité.
- 13** **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)

### **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

## 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 récives 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 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 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

**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 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.

## 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.

## 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 ou à talons plats

### À apporter :

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

### Tenue vestimentaire :

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

### À apporter :

- Tapis de yoga
- 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



# 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.

## 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

## 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 Mélanie.

## 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.

## 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 !

## Soirée au cinéma Guzzo

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! Le choix et l'heure du film vous seront transmis deux (2) semaines avant la date prévue.

Adresse : 1055, boulevard des Laurentides

Cette activité est encadrée par une de nos animatrices.

### À prévoir :

- 8 \$ pour le billet d'entrée

## Quilles Laval 1996

Il fait toujours beau dans une salle de quilles !

À la fois un sport et un loisir, les quilles peuvent être jouées par toute personne âgée de 3 ans à 103 ans. Tout le monde peut y exceller, mais peut surtout avoir du plaisir en bougeant!

Si ça fait longtemps que vous n'y avez pas joué, il est temps d'enfiler les chaussures pour vous rafraîchir la mémoire.

Vous aurez le bonheur de jouer trois parties de petites boules.

Adresse : 5524, boulevard des Laurentides

Cette activité est encadrée par une de nos animatrices.

### À prévoir :

- 17 \$ pour trois parties et les chaussures

## Visite du Musée Armand-Frappier

Le Musée de la santé Armand-Frappier est le seul musée de vulgarisation scientifique dédié à la santé humaine au Québec! Et si on vous disait qu'une visite au Musée pouvait non seulement être enrichissante, mais aussi vraiment amusante?

Explorons les expositions en cours, participons aux activités sur place et surtout laissons-nous émerveiller par de nouvelles découvertes.

Adresse : 2150, autoroute des Laurentides

Cette activité est encadrée par une de nos animatrices.

### À prévoir :

- 17 \$ pour le billet d'entrée

## Marche de la bienveillance

Depuis plus de cinq (5) ans, dans le cadre de la Journée de lutte contre la maltraitance des personnes âgées, une marche est organisée à Laval. Les citoyens viennent ainsi appuyer la cause et démontrent leur volonté de faire partie d'une société respectueuse et bienveillante.

Marchez avec nous !

Départ : Berge des baigneurs, 13 rue Hotte

Cette activité est encadrée par une de nos animatrices.

### À prévoir :

- Chaussures confortables pour marcher

## Dîner entre boys

**ATTENTION :** Ceci est une offre exclusive pour les hommes !

Que vous jachiez 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.

Adresse : 1747, rue Lavoie (Maison de Quartier Vimont)

Cette activité est encadrée par notre intervenant de rue Patrick.

# AU CATAL... ON APPREND !

## **Tout sur les programmes aux aînés - Service Canada**

Profitez de cette conférence pour découvrir tous les programmes du gouvernement du Canada qui s'adressent aux aînés afin de voir si vous avez accès à tout ce que vous pourriez avoir droit.

Offert gratuitement par Service Canada.

# 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!*



## 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.

## Atelier Danse et chant folklorique

Lors du dîner thématique « Cabane à sucre », nous aurons le plaisir de recevoir l'organisme *Tissé Serré* spécialisé dans les danses et chants traditionnels. Les animateurs nous enseigneront les rudiments tout en nous faisant une démonstration. Le côté festif de l'activité saura vous plaire !

Cette activité sera offerte par l'organisme Tissé Serré.

## Atelier historique *Les Cageux*

En présence d'un historien animateur, apprenez-en davantage sur la vie des cageux qui ont sillonné les rivières du Québec. Cette activité originale permet bien sûr de découvrir l'histoire de ce métier méconnu, ainsi que le quotidien des cageux. L'activité comporte des passages interactifs et participatifs, dont l'utilisation d'un objet d'époque que vous pourrez manipuler. Voyez comment l'histoire des cageux de l'Abord-à-Plouffe s'insère dans l'histoire québécoise du XIXe siècle.

Cette activité sera offerte par le Réseau Arthist





## Initiation à la flûte autochtone

Un artiste professionnel vous fera vivre une expérience musicale unique ! Depuis 2015, il utilise les flûtes de styles autochtones, sa voix et les percussions autochtones comme médium afin de partager ses œuvres avec d'autres musiciens. Vous pourrez, vous aussi, apprendre à jouer de cet instrument. À la fin de l'atelier, vous serez capable de produire des sons de qualité et d'improviser selon vos envies.

N.B. : les instruments sont nettoyés après chaque utilisation.

Cette activité est offerte par Patrick Therrien, artiste professionnel et d'ascendance autochtone (Mi'gmaq et Algonquin).

## Atelier Musique à la manière de la Bolduc

Vous avez assurément déjà entendu voire même chanté la Bolduc ? Et si vous pouviez maintenant apprendre les rudiments de la composition de la musique traditionnelle ?

Vous apprendrez: la podorythmie, la turlute, à trouver l'inspiration et à écrire une chanson à la manière de La Bolduc. Un atelier participatif où l'on se lève, on bouge, on danse, on tape des mains et des pieds tout en turlutant notre composition.

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

## 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 est offerte par le Théâtre Fêlé.



## **Atelier théâtre *Jeu de rôle* avec le Théâtre Fêlé**

Avez-vous déjà rêvé de vous mettre dans la peau d'un personnage? Que ce soit pour développer la confiance en soi face aux autres, la capacité à improviser ou pour construire son personnage, venez vivre l'expérience du jeu de rôle !

Cette activité est offerte par le Théâtre Fêlé.

## **Atelier de collage avec Katy Lemay**

Katy Lemay est une illustratrice spécialisée en collage. Son style unique d'illustration utilisant le collage numérique lui permet de communiquer des concepts percutants avec des images convaincantes et souvent surprenantes. Apportez vos photos et expérimentez avec elle cet art qu'elle chérit tant!

Cette activité est offerte par Katy Lemay, illustratrice.