



PROGRAMMATION **AUTOMNE** 2026



LE
PLAISIR
EN ACTION

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.

VALEURS

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

INFORMATIONS IMPORTANTES



HEURES D'OUVERTURE AUTOMNE 2026

**DU 8 SEPTEMBRE AU
19 DÉCEMBRE 2026**

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 7 et 28 septembre, 5 et 12 octobre ainsi que du 21 décembre au 3 janvier inclusivement.

ACTIVITÉS LIBRES ET GRATUITES

**DU MARDI 8 SEPTEMBRE
AU LUNDI 19 DÉCEMBRE
SAUF EXCEPTIONS.**

Vérifiez avec le responsable de l'activité.

COURS, ATELIERS ET INSCRIPTIONS

AUTOMNE :

Du lundi 14 septembre au lundi 7 décembre et d'une durée de 12 semaines (sauf exceptions). Pour certaines activités gratuites et les cours payants, les inscriptions débiteront mercredi 26 août 2026 dès 9 h en ligne uniquement. Possibilité d'inscription sur place à partir de 13 h.

HIVER :

Pour la session d'hiver 2027, les inscriptions auront lieu le mercredi 9 décembre 2026.

CHANGEMENT AVEC OU 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 2027 sera disponible à l'accueil à compter du lundi 2 novembre 2026 et sera valide jusqu'au 31 décembre 2027. Pour l'adhésion ou le renouvellement, une pièce d'identité est requise. Les résidents de Terrebonne doivent obligatoirement fournir une preuve de résidence.

- Les cartes perdues peuvent être remplacées au coût de 10 \$.
- La carte de membre n'est pas transférable et demeure la propriété de Cité GénérAction 55+.
- La passe journalière au coût de 10 \$ vous donne accès uniquement aux activités libres et gratuites.

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 toujours facturés pour chaque cours pour tout changement, erreur ou annulation 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 2e semaine de cours, aucun remboursement n'est accordé.

PRÊT D'ÉQUIPEMENT

Nous pouvons fournir l'équipement nécessaire pour plusieurs activités.

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

MONTREZ VOTRE CARTE !

- À chaque passage à la Cité ; pour des raisons de sécurité et pour nous permettre d'avoir des statistiques sur le taux de fréquentation.
- Aux pharmacies Jean Coutu pour obtenir des rabais de 15 % aux succursales suivantes (sauf exceptions, détails en magasins) : Alexandre Deslauriers et François Otis : 930, boulevard des Seigneurs, Terrebonne
Brigitte Marchand, Catherine Roy et Jean-Christophe Guay : 2225, chemin Gascon, Terrebonne.
- À la boutique Sports Experts Galeries de Terrebonne pour obtenir un rabais de 15 %.

INSCRIPTIONS EN LIGNE



AVANT DE VOUS INSCRIRE À UN COURS OU UNE ACTIVITÉ, ASSUREZ-VOUS...

1. **d'avoir une carte de membre valide de la Cité**
2. **d'avoir un compte sur www.jeminscrismaintenant.com/cite55**

Ce compte vous permettra d'enregistrer vos coordonnées complètes ainsi que celles des membres de votre famille ou de vos amis. Il est fortement recommandé de créer votre compte avant la journée d'inscription afin de gagner du temps et d'être prêt à procéder à l'inscription de vos activités. N'oubliez pas que tout changement d'adresse ou autre doit aussi être effectué dans ce compte..

AVANT LA JOURNÉE DES INSCRIPTIONS ALLEZ SUR WWW.CITE55.ORG :

- Cliquez sur « Inscription » (bouton bleu sous Programmation automne 2026)
- Cliquez sur « CONNEXION » (en haut à droite)
- Cliquez sur « Nouvel utilisateur, me créer un compte »
- Inscrivez votre adresse courriel et cliquez « Suivant »
- Cliquez sur « Particulier » et complétez 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 avec le bouton « Connexion » (en haut à droite), cliquez sur « Mon compte », cliquez sur « +Membre(s) », cliquez sur « +Ajouter un membre » et ATTENTION de compléter la fiche du nouveau membre avec SES coordonnées et non les vôtres.*

LA JOURNÉE DES INSCRIPTIONS ALLEZ SUR WWW.CITE55.ORG :

- Cliquez sur « Inscription » (bouton bleu sous Programmation automne 2026)
- Cliquez sur « CONNEXION » (en haut à droite), entrez votre adresse courriel et votre mot de passe
- Sélectionnez, une à la fois, vos activités
- Cliquez sur « Afficher tout » pour choisir l'activité désirée
- Cliquez sur l'activité choisie puis sur le forfait désiré et sur « Suivant »
- Vérifiez le tarif et cliquez sur « Suivant »
- Vérifiez les séances et cliquez sur « 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 sur « 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 sur « 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 sur « 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 sur « Suivant »
- Sur la page de paiement sécurisée, inscrivez les détails du paiement et « Payer maintenant ». Une copie de votre reçu sera envoyée à votre adresse courriel, vous pouvez aussi l'imprimer
- Pour les activités gratuites, vous devez aussi cliquer sur « Passer à la caisse » puis cliquer 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 collecte de fonds autres 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.

Révisé par le conseil d'administration le 22 juin 2026

ACTIVITÉS LIBRES

Du mardi 8 septembre au samedi 19 décembre sauf exception.

Les activités sportives requièrent une tenue confortable et des chaussures de sport qui ne marquent pas les planchers.

CLASSEMENT
DES ACTIVITÉS
SELON LE NIVEAU
D'INTENSITÉ

● LÉGER

● ● MODÉRÉ

● ● ● ÉLEVÉ

JEUX DE RAQUETTES

Tous les jeux de raquettes se jouent en rotation. Des chaussures adéquates sont exigées pour toutes les activités se déroulant au gymnase : propres avec semelle qui ne marquent pas.

Pickleball

● ● MODÉRÉ À ● ● ● ÉLEVÉ (DÉPLACEMENTS REQUIS)

- Attention : Inscription en ligne obligatoire mercredi 19 août dès 9 h pour la session d'automne 2026.
- Prérequis : Pour vous inscrire à la 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 8 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
18 h 15 à 20 h 15 – Intermédiaire et avancé
20 h 15 à 22 h – Tous les niveaux

Mercredi 8 h 30 à 10 h 30 – Intermédiaire
10 h 30 à 12 h 30 – Intermédiaire
16 h à 18 h – Intermédiaire
18 h à 20 h – Intermédiaire
20 h à 22 h – Tous les niveaux

Jeudi 8 h 30 à 10 h 30 – Intermédiaire
10 h 30 à 12 h 30 – Intermédiaire
12 h 30 à 14 h 30 – Intermédiaire
14 h 30 à 16 h 30 – Intermédiaire
16 h 30 à 18 h 15 – Novice

Pas d'activités à partir de 14 h 30 les jeudis 24 septembre, 29 octobre et 26 novembre.

Samedi 8 h 30 à 12 h – Tous les niveaux
12 et 26 septembre, 10 et 24 octobre,
7 et 21 novembre, 5 et 19 décembre.

13 h à 16 h 30 – Tous les niveaux
19 septembre, 3, 17 et 31 octobre,
14 et 28 novembre, 12 décembre.

La passe journalière est acceptée le samedi seulement.

Badminton

● ● ● ÉLEVÉ

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

Lundi 18 h à 22 h – Intermédiaire/avancé
*Pas d'activités les 28 septembre et 5 octobre (élections)
et le 12 octobre (férié).*

Jeudi 18 h 30 à 22 h – Tous les niveaux
Pas d'activités les jeudis 24 septembre, 29 octobre et 26 novembre

Vendredi 13 h à 22 h – Tous les niveaux
Pas d'activités le 4 décembre.

Samedi 8 h 30 à 12 h – Tous les niveaux
19 septembre, 3 et 17 et 31 octobre, 14 et 28 novembre,
12 décembre.
13 h à 16 h 30 – Tous les niveaux
12 et 26 septembre, 10 et 24 octobre, 7 et 21 novembre,
5 et 19 décembre.

La passe journalière est acceptée le samedi seulement.

Tennis de table

(ping-pong)

● ● MODÉRÉ À ● ● ● ÉLEVÉ

Mardi 13 h à 15 h – 2 tables novice/intermédiaire et
2 tables intermédiaire/avancé

15 h à 17 h – Tous les niveaux

Jeudi 18 h à 22 h – Tous les niveaux

Vendredi 18 h à 22 h – Tous les niveaux

Samedi 13 h à 16 h 30 – Tous les niveaux

Tennis de table

« Coaching » avec Danielle Fortin

Inscription en ligne obligatoire le mercredi 26 août

Lundi 13 h à 14 h 30 – Intermédiaire

Lundi 14 h 30 à 16 h – Débutant

*Pas d'activité les 28 septembre et 5 octobre (élections)
et le 12 octobre (férié).*

AG-A26-32 (Intermédiaire)

AG-A26-33 (Débutant)

CITÉ- PÉTANQUE

● LÉGER

Début lundi 14 septembre

Fin samedi 19 décembre

Ateliers d'initiation

Avec Claude Meilleur

Mardi et jeudi 9 h à 11 h

Début 15 septembre

Parties de pétanque

2 \$ / 3 PARTIES

Lundi 19 h à 22 h

Pas d'activités les 28 septembre et
5 octobre (élections) et le 12 octobre (férié).

Mardi 13 h à 16 h

Mercredi 13 h à 16 h
19 h à 22 h

Jeudi 13 h à 16 h

Vendredi 19 h à 22 h

Tournois

Samedi 3, 17 et 31 octobre, 14 et
28 novembre et 12 décembre

Inscriptions : 8 h 30 à 9 h 15

Tournoi : 4 parties / 3 meilleures

Coût : Membres 10 \$
Non-membre 12 \$

Pétanque libre Gratuit

Lundi et vendredi 8 h 30 à 17 h

Pas d'activités les 28 septembre et 5 octobre
(élections) et le 12 octobre (férié)

Mardi 18 h à 22 h

Mercredi 8 h 30 à 12 h

Jeudi 18 h à 22 h

Après votre pratique, veuillez égaliser la
surface à l'aide du râtelier. 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'activités les 28 septembre et 5 octobre
(élections) et le 12 octobre (férié).

Samedi 8 h 30 à 16 h 30

« SOIRÉE DES DAMES AU BILLARD »

Les mercredis 16 h à 17 h 30,
à compter du 7 octobre

Dards

Équipement disponible sur place

Lundi 13 h à 16 h

Pas d'activités les 28 septembre et 5 octobre
(élections) et le 12 octobre (férié).

Mercredi 19 h à 22 h

Jeu de palets

Lundi 18 h à 21 h 30

Pas d'activités les 28 septembre et 5 octobre
(élections) et le 12 octobre (férié).

Mercredi 9 h à 12 h

Sacs de sable

Jeudi 13 h 30 à 16 h

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 et vendredi 13 h à 17 h

Scrabble classique

Mercredi 13 h à 16 h

Scrabble « duplicate »

Lundi 13 h à 16 h

Pas d'activités les 28 septembre et
5 octobre (élections) et le 12 octobre (férié).

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

Les participants doivent se présenter avec leur partenaire.

Canasta avec maison

Vendredi 13 h à 16 h

Crible

Jeudi 13 h à 16 h – Coût de 2 \$, remis en bourse.

Dame de pique

Samedi 13 h à 16 h – Début 12 septembre

Aux 2 semaines : 12 et 26 septembre, 10 et 24 octobre, 7 et 21 novembre, 5 et 19 décembre.

Rough

Mercredi 13 h à 16 h

Whist militaire

Lundi 13 h à 16 h – Coût de 2 \$, remis en bourse

Pas d'activités les 28 septembre et 5 octobre (élections) et le 12 octobre (férié).

Whist régulier

Samedi 13 h à 16 h – Début 12 septembre

Coût de 2 \$, remis en bourse

Aux 2 semaines 19 septembre, 3, 17 et 31 octobre, 14 et 28 novembre, 12 décembre.

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

5 à 7

Entrée 5 \$ pour les membres et 15 \$ pour les non-membres de 55 ans et plus. Payable en argent comptant seulement. Bière et vin en vente au Bistro.

Jeudi 24 septembre : Animation Ginette Galarneau

Jeudi 29 octobre : Animation Guy Choquette

Jeudi 26 novembre : Animation Danielle Gagnon

Boîte à chansons

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

Lundi – 14 h à 16 h

Du 14 septembre au 14 décembre

Pas d'activités les 28 septembre et 5 octobre (élections) et le 12 octobre (férié).

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

Venez travailler à votre guise à votre projet d'art ou d'artisanat.

Lundi – 13 h à 17 h

Pas d'activités les 28 septembre, 5 octobre (élections), 12 octobre (férié) et 19 octobre.

Jeudi – 13 h à 17 h

Biblio-Cité

Un coin lecture avec romans de toutes sortes est à votre disposition pour lire sur place ou emprunter.

Club de généalogie

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

Mardi – 13 h 30 à 15 h 30

Début mardi 15 septembre, dernier cours 12 janvier.

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



DÉCOUVERTES ET SERVICES

Journée invitez un(e) ami(e) !

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

Mercredi 21 octobre

Escapades et voyages

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 9 septembre – 12 h 30 à 14 h 30

Mardi 15 décembre – 8 h 30 à 10 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 des membres du conseil d'administration.

Jedi 1^{er} octobre – 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 et plus, 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 le 15 septembre et pour en bénéficier, vous devez téléphoner au 438 524-7250.

Exemples de services admissibles offerts :

- Changement d'ampoule
- Installation de tablettes, poignées
- Pose et retrait de moustiquaire
- Rotation d'un matelas
- Pose et retrait de climatiseur de fenêtre
- Accrochage de rideaux
- Aide rédactionnelle (aucun documents juridique)
- Assemblage ou déplacement de meubles
- Lavage de vitres, luminaires, ventilateurs, plinthes, stores...
- Nettoyage de l'arrière d'électroménagers sur roulettes
- Travaux mineurs de couture
- Entrée de bois de chauffage (demi-corde)
- Préparation de boîtes en vue d'un déménagement

Marché de Noël
Cité Génération 55+

Plus de 40 exposants locaux
Art et artisanat • Bijoux • Décoration et plus

Entrée gratuite !

21 NOVEMBRE
10 H À 17 H

Cité Génération 55+ | 702, montée Masson Sud
Terrebonne
Stationnement gratuit

CRÉATIVITÉ CULTURE ET MIEUX-ÊTRE



Inscription obligatoire et en ligne mercredi 26 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 14 septembre et se terminant lundi 7 décembre.

Cerveau en éveil !

Nancy Marcoux

Garder son cerveau actif, c'est investir dans sa qualité de vie! Stimulez vos capacités intellectuelles grâce à une foule d'exercices ludiques : mémoire, logique, calcul, langage, observation et résolution de problèmes. Un atelier vivant, enrichissant et convivial où chaque rencontre est une occasion d'apprendre, de rire... et de garder l'esprit bien alerte!

CL-A26-13 Vendredi – 9 h à 10 h 15

CL-A26-14 Vendredi – 10 h 30 à 11 h 45

Coût : 100 \$

Chorale

INSCRIPTION POUR L'ANNÉE

Nicole Demers Mondor

Vous rêvez de faire partie d'une chorale. Le Chœur de la Cité vous ouvre ses portes.

Nous sommes toujours heureux de rencontrer de nouvelles voix et de nouvelles personnes passionnées par le chant choral. Savoir lire une partition musicale n'est pas obligatoire.

Le chœur de la Cité a vu le jour grâce aux cours anciennement offerts par le Centre de services scolaires, dispensés de septembre à juin. Pour maintenir cette activité qui connaît un vif succès, la Cité propose de conserver la formule d'inscription à l'année. Un seul paiement couvrira les frais pour les trois saisons soit du 16 septembre 2026 au mercredi 9 juin 2027. Il ne sera pas possible de joindre la chorale en cours d'année. Nous espérons que cette formule conviendra à tous. Elle sera évaluée pour septembre 2027.

Prérequis : Avoir une voix juste.

CL-A26-18 Mercredi – 13 h à 16 h

Coût : 350 \$

pour la période de septembre 2026 à juin 2027. Partitions format papier incluses.

Tension, relation... Attention !

(8 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 meilleure compréhension du langage des comportements, des obstacles à la communication, des principes d'une bonne écoute, de la façon de choisir les bons mots et de livrer un message clair et efficace.

C'est un rendez-vous pour arrêter le temps, prendre soin de soi, briser l'isolement et avoir des outils concrets pour baisser la tension dans vos relations. C'est dans l'accueil, le respect et le partage que nous vous attendons!

CL-A26-01 Mardi – 10 h à 12 h
15 et 22 septembre, 13, 20 et 27 octobre,
3, 10 et 17 novembre

Coût : 100 \$

À la découverte du vin

Claude Arsenault, sommelier

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

CL-A25-03 Jeudi 17 septembre – 18 h à 20 h 30

Nord de l'Espagne : Espagne Verte, Vallée del Duero, Vallée de l'Èbre

CL-A25-17 Jeudi 8 octobre – 18 h à 20 h 30

Sud de la France : Sud-Ouest, Languedoc-Roussillon, Provence, Corse

CL-A25-19 Jeudi 22 octobre – 18 h à 20 h 30

Coût : 60 \$ chaque atelier – Tout est inclus

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 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-A26-06 Jeudi – 9 h à 9 h 55 – **Cours débutant**

CL-A26-07 Jeudi – 10 h à 10 h 55 – **Cours intermédiaire**

Prérequis : Avoir déjà suivi un cours d'espagnol

Coût : 175 \$

Clavier électronique

Lise Paillé

Ce cours n'est pas ouvert aux débutants.

Niveau interprétation 1

CL-A26-09 Mardi – 9 h 15 à 10 h 40

Prérequis : Avoir complété le niveau initié 2

Niveau interprétation 2

CL-A26-10 Mardi – 10 h 45 à 12 h 10

Prérequis : Avoir complété le niveau débutant 2

Coût : 165 \$

À VOS PLUMES

Escales littéraires

Nancy Marcoux

Semer des mots, récolter des histoires. Embarquez pour un voyage au cœur des livres, des mots et de l'imaginaire. À travers des découvertes littéraires inspirantes et de courts jeux d'écriture accessibles à tous, partagez vos réflexions, éveillez votre créativité et laissez-vous surprendre. Un rendez-vous où on lit, écrit, découvre, échange et s'émerveille ensemble. Montez à bord et laissez les mots vous porter.

CL-A26-02 Mardi – 13 h à 16 h

Coût : 155 \$

Journal créatif

Nancy Marcoux

Une approche unique qui combine l'écriture, le dessin et le collage pour explorer son monde intérieur avec plaisir et simplicité. Nul besoin de talent particulier : ici, ce n'est pas le résultat qui compte, mais l'expérience vécue. À travers des thématiques stimulantes et des exercices ludiques guidés, vous pourrez : activer votre imagination, faire émerger souvenirs, rêves et projets, réduire le stress et favoriser le bien-être. Venez expérimenter le Journal Créatif et osez ouvrir la porte à votre créativité !

CL-A26-12 Mercredi – 9 h à 11 h 30

CL-A26-16 Mardi – 18 h à 20 h 30

Coût : 140 \$

Théâtre et improvisation

(12 ATELIERS)

Anne Tucciarone

Animés par des membres ayant suivi les cours précédemment offerts par le Centre de services scolaires, ces ateliers permettent de développer la créativité, la mémoire, la capacité de concentration et une aisance à communiquer. Aucune expérience requise.

CL-A26-04 Vendredi – 13 h à 15 h – Début 25 septembre

Gratuit!

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-A26-11 Mercredi – 13 h à 16 h

Coût : 50 \$ Matériel inclus

Atelier À chacun sa lumière

Liliane Demers

Chaque arbre porte sa propre lumière – bleue, ocre, pourpre, dorée. Côte à côte, ils ne se ressemblent pas, mais leurs racines parlent le même langage. Comme nous.



CL-A26-14 4 ateliers

Lundi 19, 26 octobre et 2 et 9 novembre – 9 h à 12 h

Coût : 100 \$

Liste du matériel disponible à l'accueil.

Atelier déco

Lynda Henry et Carmen Alarie

Pot Masson illuminé

CL-A26-13 : Mercredi 9 septembre – 13 h 30 à 16 h 30

Coût : 12 \$ Matériel inclus

Atelier déco

Carmen Alarie et Lynda Henry

Épouvantail d'automne sur planche de bois.

CL-A26-14 Lundi 19 octobre – 13 h 30 à 16 h 30

Coût : 12 \$ Matériel inclus

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Des stations d'exercices
libre-service sont
disponibles en tout temps
dans l'espace jardin.



ACTIVITÉS PHYSIQUES

Inscription obligatoire et en ligne mercredi 26 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 14 septembre** et se terminant lundi 7 décembre.

CLASSEMENT
DES ACTIVITÉS
SELON LE NIVEAU
D'INTENSITÉ

● LÉGER

● ● MODÉRÉ

● ● ● ÉLEVÉ

Les cours de mise en forme requièrent
une tenue confortable et des chaussures
de sport qui ne marquent pas les planchers

Action santé (anciennement Viactive)

● LÉGER

11 COURS

Huguette Caron

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-A26-23 Mardi – 9 h à 9 h 55 – *Pas de cours le 13 octobre*

MF-A26-24 Vendredi – 9 h à 9 h 55 – *Pas de cours le 16 octobre*

Coût : 80 \$

Essentrics®

● ● MODÉRÉ

11 COURS

Dominique Glass

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-A26-14 Lundi – 9 h à 9 h 55

*Pas de cours les 28 septembre et 5 octobre (élections)
et le 12 octobre (férié) - Dernier cours 14 décembre.*

MF-A26-15 Vendredi – 10 h 30 à 11 h 25

Dernier cours 27 novembre

Coût : 80 \$

Essentrics® Étirements doux

● LÉGER

11 COURS

Dominique Glass

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-A26-16 Lundi – 10 h à 10 h 55 – *Pas de cours les 28 septembre
et 5 octobre (élections) et le 12 octobre (férié).*

Dernier cours 14 décembre.

Coût : 80 \$

Gym 360 débutant

● LÉGER À ● ● MODÉRÉ

11 COURS

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.

MF-A26-04 Lundi – 10 h à 10 h 55 – *Pas de cours les 28 septembre et
5 octobre (élections) et le 12 octobre (férié). Dernier cours 14 décembre.*

Coût : 80 \$

Gym 360 intermédiaire

● ● MODÉRÉ À ● ● ● ÉLEVÉ

11 COURS

Jacinthe Plamondon

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 !

MF-A26-05 Lundi – 8 h 45 à 9 h 40 - Pas de cours les 28 septembre et 5 octobre (élections) et le 12 octobre (férié). Dernier cours 14 décembre.

Coût : 80 \$

Flexi tonus

● ● MODÉRÉ À ● ● ● ÉLEVÉ

Jacinthe Plamondon

Cours au sol conçu pour entretenir votre souplesse, votre tonus et votre posture. À travers l'enchaînement de mouvements lents, vous améliorerez votre équilibre et renforcerez votre musculature profonde avec contrôle. Note : ce cours est déconseillé aux personnes sujettes aux étourdissements. Apportez votre tapis de sol et venez bouger à votre rythme !

MF-A26-06 Mardi – 10 h à 10 h 55

Coût : 85 \$

Tonus 360

● ● MODÉRÉ À ● ● ● ÉLEVÉ

Jacinthe Plamondon

Cours de musculation adapté et sécuritaire conçu pour ceux qui souhaitent renforcer leur corps, stimuler leur densité osseuse et améliorer leur équilibre. À l'aide de poids légers, de bandes élastiques et de mouvements au sol, chaque séance propose des exercices progressifs pour maximiser votre énergie dans une ambiance conviviale et bienveillante.

MF-A26-07 Mardi – 8 h 45 à 9 h 40

Coût : 85 \$

Gym nature

● ● MODÉRÉ À ● ● ● ÉLEVÉ

Jacinthe Plamondon

Énergie et tonus au rendez-vous avec cette séance extérieure d'exercices. Intégrant plusieurs mouvements sans impact, vous améliorez vos capacités cardiovasculaires, musculaires ainsi que votre mobilité. Exercices au sol, apportez votre tapis de yoga.

MF-A26-08 Vendredi – 9 h à 9 h 55

Coût : 85 \$

Osez bouger !

● Léger

11 COURS

Josée Forest « JOF »

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-A26-20 Lundi – 11 h à 11 h 55 - Pas de cours les 28 septembre et 5 octobre (élections) et le 12 octobre (férié). Dernier cours 14 décembre.

Coût : 80 \$

Tai Chi / Qi Gong

Le Tai Chi et les Qi Gong visent l'harmonie du corps, du souffle et du mental. La pratique régulière de cette discipline améliore la concentration, l'équilibre physique et mental, apporte une meilleure oxygénation, renforce le système immunitaire et augmente la joie de vivre. Tous les mouvements sont exécutés lentement et doucement en coordination avec votre respiration.

Tous les cours comprennent ce qui suit:

- L'éveil des méridiens : exercices des mains
- Qi Gong d'échauffement (assis et debout)
- Relaxation: détente et respiration (assis ou au sol selon votre préférence)
- Exercices de longévité et d'équilibre
- Apprentissage de chorégraphie selon votre niveau

Première session

- Qi Gong: Les 11 exercices de base en santé
- Apprentissage de la première partie des 24 pas ou Petite forme de Pékin

MF-A26-22 Vendredi – 10 h 15 à 11 h 40

Troisième session

- Perfectionnement des 24 Pas ou Petite forme de Pékin
- Si temps disponible : Méditation en mouvement

MF-A26-23 Jeudi – 10 h 15 à 11 h 40

Coût : 130 \$

YOGA

Louane Goulet

Hatha Yoga

● ● MODÉRÉ

Familiarisation et approfondissement des postures de yoga en travaillant l'alignement du corps. Le yoga aide à accroître vitalité, force musculaire et souplesse. La respiration profonde, la détente du corps et de l'esprit sont parties intégrantes de cette approche qui respecte le rythme et les possibilités de chacun. Pour tous les niveaux, dans la bonne humeur. Les plus avancés y trouveront également leur compte.

Prérequis : Être en mesure de faire des mouvements au sol, mettre du poids sur les mains et de se relever.

Apportez votre tapis de yoga et votre bouteille d'eau.

MF-A26-25 Mardi – 9 h à 10 h 25

MF-A26-26 Mercredi – 19 h à 20 h 25

Début le 23 septembre, dernier cours 9 décembre.

MF-A26-27 Vendredi – 9 h à 10 h 25

Coût : 130 \$

Yoga sur chaise

● LÉGER À ● ● MODÉRÉ

Programme de yoga adapté sur chaise pour une mise en forme efficace et sécuritaire pour les personnes qui souhaitent bouger en douceur ou pouvant avoir certaines limitations physiques. L'utilisation d'une chaise sera privilégiée pour des postures assises et debout. Certaines postures ainsi que la relaxation guidée peuvent être exécutés au sol.

Apportez votre tapis de yoga et votre bouteille d'eau.

MF-A26-28 Jeudi – 9 h à 10 h 25

inclut des postures au sol

MF-A26-29 Jeudi – 10 h 35 à 12 h

sans postures au sol

MF-A26-30 Vendredi – 10 h 35 à 12 h

sans postures au sol

Coût : 130 \$

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-A26-31 Vendredi – 11 h à 11 h 55

Coût : 85 \$

Pas d'activité le 4 décembre. Dernier cours le 11 décembre.

DANSE

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-A26-01 Mardi – 11 h à 11 h 55

Coût : 85 \$

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 Foxtrot, Mambo, Merengue, Rock n roll, Rumba, Samba et Triple swing.

France Petit

MF-A26-05 Mardi – 12 h 30 à 13 h 25 – Débutant/intermédiaire

Guy Choquette

MF-A26-06 Mardi – 14 h 50 à 15 h 45 – Débutant -1

MF-A26-07 Mercredi – 13 h à 13 h 55 – Débutant/intermédiaire -1

MF-A26-08 Mercredi – 14 h 05 à 15 h – Intermédiaire -1

Coût : 85 \$

Danse en ligne country débutant

France Petit

Socialisez et bougez sur des rythmes de musique country!

MF-A26-11 Mardi – 13 h 35 à 14 h 30 – Niveau débutant

Coût : 85 \$

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... Avec votre conjoint-e ou un-e ami-e. Pour les plus avancés, améliorez votre technique et apprenez encore de nouvelles danses.

MF-A26-12 Mercredi – 18 h 30 à 19 h 25 – Bronze I – Aucun prérequis

MF-A26-13 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

CONFÉRENCES ET CAUSERIES



Inscription obligatoire en ligne, à l'accueil ou au téléphone.

Forêt de la seconde vie

Guillaume Marcoux

Unique en Amérique du Nord, cette solution logique de fin de vie propose non seulement une façon de conceptualiser l'union entre la vie et la mort, mais permet également de créer un sentiment d'appartenance à l'endroit où chacun de nous ira, tôt ou tard s'enraciner.

AG-A26-05 Lundi 14 septembre – 9 h

Quel âge ont vos oreilles ?

ADSMQ - Kathryn Lajoie

Démystifier et détecter la perte d'audition. Comment accéder à des services d'évaluation de suivi ou de soins. Les appareils auditifs. Les services offerts par l'Association des Devenus Sourds et des Malentendants du Québec.

AG-A26-06 Mercredi 30 septembre – 10 h

CAUSERIES ALBATROS



Chantale Morin

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

Les regrets

Une réflexion douce sur les choix de vie, les occasions manquées et les gestes posés. Cette causerie aide à comprendre les regrets, à les apprivoiser et à en tirer des apprentissages pour avancer avec plus de sérénité.

AG-A26-01 Mercredi 16 septembre – 9 h 30

Le bonheur au quotidien

Comment trouver de la joie dans les petites choses? Cette rencontre propose des pistes simples pour cultiver le bonheur à travers les gestes et les moments du quotidien.

AG-A26-02 Mercredi 14 octobre – 9 h 30

Vieillir avec sérénité

Une discussion ouverte et rassurante sur le vieillissement: les défis, mais aussi les richesses et la sagesse qui viennent avec les années.

AG-A26-03 Mercredi 11 novembre – 9 h 30

L'acceptation

Apprendre à accepter ce qu'on ne peut changer : les épreuves, les pertes ou les limites. Une causerie axée sur la paix intérieure et le lâcher-prise.

AG-A26-04 Mercredi 16 décembre – 9 h 30

Vieillir et s'adapter aux changements

Habitat Lanaudière - Caroline Lemieux

Le vieillissement s'accompagne de nombreux changements qui demandent parfois une importante capacité d'adaptation. Cette conférence propose de mieux comprendre les réactions émotionnelles et psychologiques liées au vieillissement, les pertes visibles et invisibles, ainsi que l'évolution des besoins, des repères et des rôles au fil du temps. À travers une approche humaine et accessible, les participants découvriront différents facteurs qui soutiennent l'équilibre psychologique et des pistes concrètes pour mieux reconnaître leurs besoins et s'adapter aux changements.

AG-A26-05 Mercredi 23 septembre – 9 h à 11 h 30

Comprendre et apprivoiser l'anxiété

Habitat Lanaudière - Caroline Lemieux

Cette conférence propose de mieux comprendre l'anxiété, ses manifestations et les mécanismes qui peuvent l'entretenir au quotidien. À travers une approche accessible et humaine, les participants découvriront ce qui distingue l'anxiété du stress, le rôle de l'anticipation et de l'incertitude, ainsi que différentes pistes et outils concrets pour mieux comprendre leurs réactions et composer plus sereinement avec l'anxiété.

AG-A26-08 Mercredi 21 octobre – 9 h à 11 h 30

Un potager d'hiver dans la maison... pourquoi et comment !

SHEM - Martin Lapierre

Grâce à l'hydroponie, l'aquaponie, la bioaponie ou encore les micropousses. Il existe aujourd'hui plusieurs méthodes efficaces pour jardiner à l'année, même dans un petit espace.

Mercredi 18 novembre – 19 h

Aucune inscription requise. Gratuit pour les membres.

Mandat de protection, incluant un volet sur l'aide médicale à mourir

Me France Gravel – Notaire

En cas d'accidents subits ou de maladies graves, êtes-vous bien protégés ? Voilà l'importance de faire un mandat de protection légal pouvant ainsi faciliter la vie de tous les jours, pour vous et vos proches en cas de besoins.

AG-A26-09 Mercredi 4 novembre – 9 h 30

Comment prévenir la fraude

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-A26-10 Mercredi 18 novembre – 9 h 30

DATES À RETENIR

Août 2026

Mercredi 19 août - 9 h Inscriptions pickleball

Mercredi 26 août - 9 h Inscriptions en ligne et à l'accueil dès 13 h

Septembre 2026

Lundi 7 sept.

Fête du travail – Cité fermée

Mardi 8 sept.

Début des activités libres

Mercredi 9 sept.

Café avec les policiers (12 h)

Lundi 14 sept.

Début session d'automne et ouverture du Bistro

Jeudi 24 sept.

5 à 7 animé par Ginette Galarneau

Octobre 2026

Jeudi 1^{er} oct.

Café avec le CA

Lundi 12 oct.

Action de grâce – Cité fermée

Mercredi 21 oct.

Journée invitez un-e ami-e

Jeudi 29 oct.

5 à 7 animé par Guy Choquette

Novembre 2026

2 nov.

Début des renouvellements des cartes 2027

26 nov.

5 à 7 animé par Danielle Gagnon

Décembre 2026

Vendredi 4 déc.

Dîner des bénévoles

Mercredi 9 déc. - 9 h

Inscriptions session hiver 2027

Mardi 15 déc. - 8 h 30

Café avec les policiers

Lundi 20 déc.

Fermeture congé des fêtes, de retour le 4 janvier 2027

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2026

ca@cite55.org

Yves Major

Président

Vice-président(e)

Diane Simard

Trésorière

Francine Longpré

Secrétaire

Jules Camirand

Administrateur

Christian Lajoie

Administrateur

Danièle Masse

Administratrice

Robert Morin

Administrateur

Marjolaine Tardy

Administratrice

Christine Turcotte

Administratrice

CAM (COMITÉ ACTION MEMBRES) ET COMITÉS

4 de Pique

Nicole Cournoyer
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

Normand Deschênes
bridge@cite55.org

Canasta avec maison

Lise Bélanger
canasta-maison@cite55.org

Cité-pétanque

Muriel Vaillancourt
cite-petanque@cite55.org

Cité à domicile

Georges Mc Cready
citeadomicile@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

Jean-Pierre Turcotte
pickleball@cite55.org

Rough

Françoise Desjardins
rough@cite55.org

Sacs de sable

Lise Brisebois
poches@cite55.org

Scrabble classique

Françine Lachance
scrabble@cite55.org

Scrabble duplicate

Ginette Morin
duplicate@cite55.org

Tennis de table

Michel Lamy
tennis-de-table@cite55.org

Tricot social

Nicole Godin
tricot-social@cite55.org

Voyages

Françine Lafrance
voyages@cite55.org

Whist militaire

Lucie Vallée
whist-militaire@cite55.org

Whist régulier

Dorothy Mozenck
whist-regulier@cite55.org



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

PARTENAIRE PRINCIPAL



NOS PRÉCIEUX PARTENAIRES

