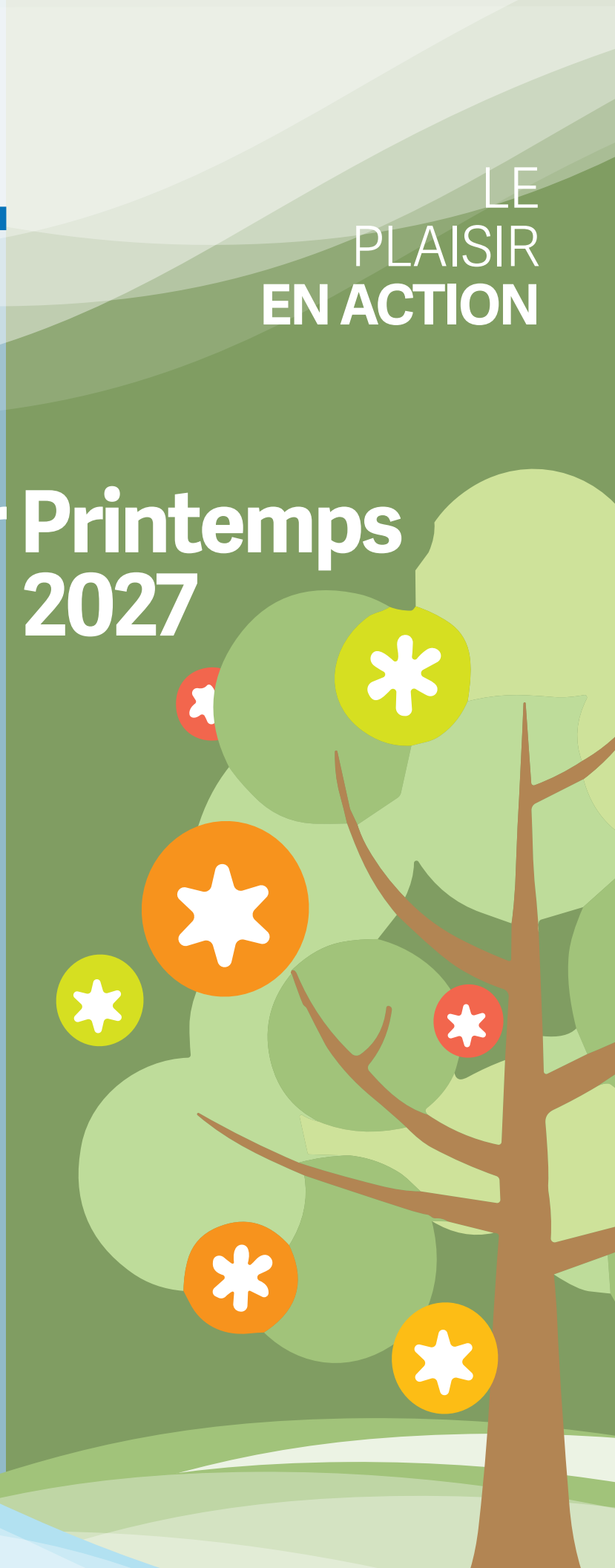
Cité GénérAction 55+

LE PLAISIR **EN ACTION**

Programmation

Hiver Printemps 2027





Cité GénérAction 55+

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 HIVER / PRINTEMPS 2027

DU 4 JANVIER AU 19 JUIN

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 29 mars et 24 mai.

ACTIVITÉS LIBRES ET GRATUITES

DU LUNDI 4 JANVIER AU SAMEDI 19 JUIN INCLUSIVEMENT SAUF EXCEPTION.

Vérifiez avec le responsable de l'activité.

COURS, ATELIERS ET INSCRIPTIONS

HIVER :

Du lundi 11 janvier au vendredi 19 mars et d'une durée de 10 semaines (sauf exception). Pour les cours payants et certaines activités gratuites, les inscriptions débuteront mercredi 9 décembre 2026 dès 9 h en ligne uniquement. Possibilité de venir s'inscrire sur place à partir de 13 h.

PRINTEMPS :

Du lundi 5 avril au lundi 14 juin et d'une durée de 10 semaines (sauf exception). Pour la session du printemps 2027, les inscriptions auront lieu mercredi 24 mars 2027 dès 9 h et en ligne uniquement. Possibilité de venir s'inscrire sur place à partir de 13 h.

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.

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. Le coût de la carte de membre pour l'année 2027 est de 75 $ pour les résidents et de 150 $ pour les non-résidents.

- 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 hiver-printemps 2027)
- 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 hiver-printemps 2027)
- 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 cliquez 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'usager fautif, ne sont pas remboursables.

Révisé par le conseil d'administration le 22 juin 2026

ACTIVITÉS LIBRES

Du lundi 4 janvier au samedi 19 juin, sauf exception.

Possibilités de changement à l'horaire avec préavis aux responsables.
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.

En plus de l'horaire régulier, il est possible d'installer sur demande, et si l'espace est disponible, un filet de badminton ou de pickleball, une table de tennis de table, un tapis de palets ou un jeu de sacs de sable. Il en va de même pour l'utilisation des jeux de dards. Informez-vous à l'accueil.

Pickleball

🟠🟠 **MODÉRÉ À** 🔴🔴🔴 **ÉLEVÉ** (DÉPLACEMENTS REQUIS)

- Attention : Inscription en ligne obligatoire mercredi 2 décembre dès 9 h pour la session d'hiver 2027.
- **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 12 janvier.
- Maximum d'une plage horaire par joueur.
- Chaque joueur doit s'auto-évaluer afin de déterminer sa catégorie d'inscription.
- Maximum de 31 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 15 à 18 h 15 – **Intermédiaire**
18 h 15 à 20 h – **Intermédiaire**
20 h à 22 h – **Novice**

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 – **Pré-intermédiaire (nouveau groupe)**
Pas d'activités à partir de 14 h 30 les jeudis 28 janvier, 11 mars, 22 avril et 20 mai.

Samedi
8 h 30 à 12 h – **Tous les niveaux**
16, 30 janvier, 13, 27 février, 13, 27 mars, 10, 24 avril, 8, 22 mai, 5 et 19 juin.
13 h à 16 h 30– **Tous les niveaux**
9, 23 janvier, 6, 20 février, 6, 20 mars, 3, 17 avril, 1, 15, 29 mai, 12 juin.

Badminton

🔴🔴🔴 **ÉLEVÉ**

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

Lundi
18 h à 22 h – **Intermédiaire/avancé**
Pas d'activités le 29 mars et 24 mai (férié).

Jeudi
18 h 30 à 22 h – **Tous les niveaux**
Pas d'activités les 28 janvier, 11 mars, 22 avril et 20 mai

Vendredi
13 h à 22 h – **Tous les niveaux**

Samedi
8 h 30 à 12 h – **Tous les niveaux**
9, 23 janvier, 6, 20 février, 6, 20 mars, 3, 17 avril, 1, 15, 29 mai, 12 juin .
13 h à 16 h 30 – **Tous les niveaux**
16, 30 janvier, 13, 27 février, 13, 27 mars, 10, 24 avril, 8, 22 mai, 5 et 19 juin .

La passe journalière est acceptée le samedi seulement.

Tennis de table

(ping-pong)

🟠🟠 **MODÉRÉ À** 🔴🔴🔴 **ÉLEVÉ**

Mardi 13 h à 17 h
Jeudi 18 h à 22 h
Samedi 13 h à 16 h 30

« Coaching » *avec Danielle Fortin*

Lundi 13 h à 14 h 30 – **Intermédiaire**
Lundi 14 h 30 à 16 h – **Débutant**

AG-H27-01 Inscription en ligne obligatoire le 9 décembre
Du 11 janvier au 15 mars – 10 semaines
AG-P27-02 Inscription en ligne obligatoire le 24 mars
Du 29 mars au 14 juin – 10 semaines
Pas d'activités le 29 mars et 24 mai (férié).

CITÉ-PÉTANQUE

● **LÉGER**

Début lundi 4 janvier
Fin vendredi 14 mai

Ateliers d'initiation

Avec Claude Meilleur

Mardi et jeudi 9 h à 11 h

Parties de pétanque

2 $ / 3 PARTIES

Lundi 19 h à 22 h
Pas d'activités le 29 mars et 24 mai (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 9 et 23 janvier, 6 et 20 février, 6 et 20 mars, 3 et 17 avril, 1 mai
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 le 29 mars et 24 mai (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 râteau. 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 le 29 mars et 24 mai (férié).

Samedi 8 h 30 à 16 h 30

« SOIRÉE DES DAMES »
Les mercredis 16 h à 22 h

Dards

Équipement disponible sur place

Lundi 13 h à 16 h
Pas d'activités le 29 mars et 24 mai (férié).

Mercredi 19 h à 22 h

Jeu de palets

(SHUFFLEBOARD)

Lundi 18 h à 21 h 30
Pas d'activités le 29 mars et 24 mai (férié).

Mercredi 9 h à 12 h

Sacs de sable

Jeudi 13 h 30 à 16 h

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'activité le 29 mars et 24 mai (férié).

Héma Québec

CLINIQUE DE SANG

MERCREDI 16 DÉCEMBRE 13 H À 19 H 30
MERCREDI 16 JUIN 13 H À 19 H 30

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 9 janvier

Aux 2 semaines : 9 et 23 janvier, 6 et 20 février, 6 et 20 mars, 3 et 17 avril, 1, 15, 29 mai, 12 juin.

Rough

Mercredi - 13 h à 16 h

Whist militaire

Lundi - 13 h à 16 h

Pas d'activité le 29 mars et 24 mai.

Whist régulier

Samedi - 13 h à 16 h – Début 16 janvier

Aux 2 semaines 16, 30 janvier, 13, 27 février, 13, 27 mars, 10, 24 avril, 8, 22 mai, 5 juin.

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.

ATELIERS LIBRES

Du lundi 4 janvier au 19 juin sauf exception
Pas d'activité les lundis 29 mars et 24 mai.

Arts et artisanat

Apportez vos toiles, vos tablettes à dessin ou tout autre projet d'artisanat, d'écriture ou autres et profitez de l'occasion pour travailler à votre aise.

Lundi – 13 h à 17 h
Pas d'activités le 29 mars et 24 mai (férié).

Mercredi – 13 h à 17 h
Pas d'activités le 20 janvier et le 12 mai.

Biblio-Cité

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

Généalogie et cie

Partage de connaissances sur les façons de réaliser votre arbre généalogique. Animé par Georges Mc Cready.

Mardi – 13 h 30 à 15 h 30
Début le 12 janvier au 18 mai.

Tricot et crochet

Une occasion de perfectionner votre technique, échanger des trucs ou simplement tricoter en bonne compagnie.

Vendredi – 13 h à 16 h

AU SON DE LA MUSIQUE

5 à 7

Bière et vin en vente au Bistro.

Entrée (argent comptant seulement)
5 $ pour les membres

15 $ pour les non-membres de 55 ans et plus.

Jeudi 28 janvier : Caroline Brassard

Jeudi 11 mars : Thématique Country avec Caroline Brassard

Jeudi 22 avril : Danielle Gagnon

Jeudi 20 mai : Ginette Galarneau

Boite à chansons

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

Lundi – 14 h à 16 h
Pas d'activités le 29 mars et 24 mai (férié)

Danse en ligne (pratique)

Avec Micheline Hugron

Il est préférable de connaitre quelques pas de danse en ligne pour pratiquer cette activité.

Jeudi – 13 h à 16 h

DÉCOUVERTES ET SERVICES

Journée invitez un(e) ami(e) !

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

Lundi 25 janvier et lundi 19 avril

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 17 février – 12 h 30 à 14 h 30
Mardi 16 juin – 12 h 30 à 14 h 30

Agora des membres

Lieu convivial de rencontre et de partage avec les membres du conseil d'administration de la Cité. Nouvelle formule revisitée qui remplacera «Le café avec le CA» pour 2027, thématiques, dates et détails à venir.



Des stations d'exercices en plein air sont disponibles en tout temps dans l'espace jardin et vous proposent des activités libres et dirigées.

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 11 janvier 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

CRÉATIVITÉ CULTURE ET MIEUX-ÊTRE

HIVER

Inscription obligatoire en ligne mercredi 9 décembre 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'hiver sont d'une durée de 10 semaines débutant lundi 11 janvier et se terminant vendredi 19 mars. Pour que votre inscription soit acceptée, votre carte de membre doit être renouvelée pour l'année 2027 avant l'inscription soit le 9 décembre 2026.

PRINTEMPS

Inscription obligatoire et en ligne mercredi 24 mars 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 du printemps sont d'une durée de 10 semaines débutant lundi 5 avril et se terminant lundi 14 juin.

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 !

HIVER
CL-H27-14 Vendredi – 10 h 30 à 12 h 00

PRINTEMPS
CL-P27-14 Vendredi – 10 h 30 à 12 h 00

Coût : 100 $ par session

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 !

HIVER
CL-H27-12 Mercredi – 9 h à 11 h 30

PRINTEMPS
CL-P27-12 Mercredi – 9 h à 11 h 30

Coût : 125 $ par session

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-H27-01 Mardi – 10 h à 12 h – 12, 19, 26 janvier, 2, 9 février, 9, 16, 30 mars
Coût : 100 $

Théâtre et improvisation

(10 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.

HIVER

CL-H27-04 Vendredi – 13 h à 15 h – Début 15 janvier

PRINTEMPS

CL-P27-04 Vendredi – 13 h à 15 h – Début 9 avril

Gratuit!

À la découverte du vin

Claude Arsenault, sommelier

HIVER

À la découverte du vin, introduction (partie 1)

Pour mieux comprendre les bases du vin : fraîcheur, structure, rondeur, équilibre et les étapes de dégustation.

CL-H27-20 jeudi 21 janvier – 18 h à 20 h 30

À la découverte du vin, introduction (partie 2)

Les accords de 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-H27-21 jeudi 4 février – 18 h à 20 h 30

L'Italie – Centre

Toscane, Émilie-Romagne, Abruzzes et les Marches. Présentation des particularités, des cépages et des appellations de chaque région.

CL-H27-22 jeudi 11 février – 18 h à 20 h 30

PRINTEMPS

France – Centre

Bordeaux, Jura, Beaujolais et Rhône. Présentation des particularités, des cépages et des appellations de chaque région.

CL-P27-20 jeudi 15 avril – 18 h à 20 h 30

Les vins mousseux

CL-P27-21 jeudi 29 avril – 18 h à 20 h 30

Soirée cépage Cabernet Sauvignon

CL-P27-22 jeudi 6 mai – 18 h à 20 h 30

Coût : 70 $ 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 l'espagnol lors de vos prochains voyages. Achat d'un cahier 45 $ + taxes

HIVER

Cours d'espagnol intermédiaire

Prérequis : avoir une base minimale d'espagnol

CL-H27-08 Jeudi – 9 h 00 à 11 h 00

PRINTEMPS

Cours d'espagnol intermédiaire

Prérequis : avoir une base minimale d'espagnol

CL-P27-08 Jeudi – 9 h 00 à 11 h 00

Coût : 185 $ par session

Clavier électronique

Lise Paillé

Ce cours n'est pas ouvert aux débutants.

HIVER

Interprétation 1 (suite)

Prérequis : avoir suivi interprétation 1 à l'automne 2026

CL-H27-05 Mardi – 9 h 15 à 10 h 40

Interprétation 2 (suite)

Prérequis : avoir suivi interprétation 2 à l'automne 2026

CL-H27-06 Mardi – 10 h 45 à 12 h 10

PRINTEMPS

Interprétation 1 (suite)

Prérequis : avoir suivi interprétation 1 à l'hiver 2027

CL-P27-05 Mardi – 9 h 15 à 10 h 40

Interprétation 2 (suite)

Prérequis : avoir suivi interprétation 2 à l'hiver 2027

CL-P27-06 Mardi – 10 h 45 à 12 h 10

Coût : 165 $ par session

ARTS ET ARTISANAT



Atelier Déco-Brico

HIVER

ATELIER DÉCO BONHOMMES ST-VALENTIN – 8 PERSONNES

Carmen Alarie et Lynda Henry

Sur rondin de bois, avec galets bonhommes de neige, pour la St-Valentin

CL-H27-13 Mercredi 20 janvier – 13 h 30 à 16 h 30

Coût : 12 $ Matériel inclus

PRINTEMPS

ATELIER DÉCO MOBILE BORD DE MER – 8 PERSONNES

Carmen Alarie et Lynda Henry

Venez créer votre mobile bord de mer avec bois flotté, coquillages et corde.

CL-P27-14 Mercredi 12 mai – 13 h 30 à 16 h 30

Coût : 12 $ Matériel inclus

Mandala sur toile et pierre

ATELIER POUR DÉBUTANTS

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…)

Session 12 semaines (début 7 avril)

PRINTEMPS

CL-P27-11 Mercredi – 13 h à 16 h

Coût : 50 $ Matériel inclus

Projets artistiques

Liliane Demers

La compagne d'Adam



Cendre et fusain sur toile, 24po x 36po*

Elle est de dos, la cendre devient matière, le fusain devient souffle : une silhouette tout en retenue, née de la poussière et de la braise. Venez explorer ces matières inattendues, oser la texture et laisser l'émotion guider votre main.

Aucune expérience requise.

HIVER

CL-H27-15 4 lundis de 9 h à 12 h – 1er, 8, 15 et 22 mars 2027

Coût : 100 $ Liste de matériel disponible à l'accueil

Le compagnon d'Ève

Cendre et fusain sur toile, 24po x 36po*

Il est là, présence discrète et solide, né du même souffle que celle qui l'accompagne. Dans la retenue du noir et du blanc, la matière se fait chair, l'ombre devient douceur. Venez explorer la texture, oser le geste et laisser l'émotion guider votre main. Aucune expérience requise.

PRINTEMPS

CL-P27-16 4 lundis de 9 h à 12 h – 26 avril, 3, 10 et 17 mai

Coût : 100 $ Liste de matériel disponible à l'accueil

Atelier d'aquarelle

AU FIL DE L'EAU



Christine Turcotte, aquarelliste

Le principal attrait de l'aquarelle c'est la transparence de ses couleurs qui crée une peinture lumineuse, spontanée et séduisante. Ce médium peut ravir et surprendre! Cet atelier s'adresse aux débutants qui désirent s'initier à l'aquarelle et acquérir pas à pas les principes fondamentaux de cette technique de peinture à l'eau.

Matériel non inclus, liste de matériel disponible à l'accueil

HIVER

CL-H27-17 10 ateliers, jeudi de 9 h à 11 h 30 (début le 14 janvier)

Coût : 140 $

PRINTEMPS

CL-P27-17 10 ateliers, jeudi de 9 h à 11 h 30 (début le 8 avril)

Coût : 140 $

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les cours de mise en forme 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**

HIVER

Inscription obligatoire et en ligne mercredi 9 décembre 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'hiver sont d'une durée de 10 semaines débutant lundi 11 janvier et se terminant vendredi 19 mars. Pour que votre inscription soit acceptée, votre carte de membre doit être renouvelée pour l'année 2027 avant le 9 décembre 2026.

PRINTEMPS

Inscription obligatoire et en ligne mercredi 24 mars 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 du printemps sont d'une durée de 10 semaines débutant lundi le 5 avril et se terminant lundi 14 juin.

Action santé

● **LÉGER**

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.

PRINTEMPS

MF-P27-23 Mardi – 9 h à 9 h 55
MF-P27-24 Vendredi – 9 h à 9 h 55
Coût : 75 $

Essentrics®

● ● **MODÉRÉ**

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.

HIVER

MF-H27-14 Lundi – 9 h à 9 h 55
MF-H27-15 Vendredi – 10 h 30 à 11 h 25

PRINTEMPS

MF-P27-14 Lundi – 9 h à 9 h 55
Pas de cours le 24 mai (férié).
Dernier cours 14 juin.
MF-P27-15 Vendredi – 10 h 30 à 11 h 25
Coût : 75 $ par session

Essentrics® Étirements doux

● **LÉGER**

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.

HIVER

MF-H27-16 Lundi – 10 h à 10 h 55
MF-H27-17 Vendredi – 9 h 30 à 10 h 25

PRINTEMPS

MF-P27-16 Lundi – 10 h à 10 h 55
Pas de cours le 24 mai (férié).
Dernier cours 14 juin.
MF-P27-17 Vendredi – 9 h 30 à 10 h 25
Coût : 75 $ par session

Gym 360 débutant

● **LÉGER À** ● ● **MODÉRÉ**

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 en respectant votre rythme.

HIVER

MF-H27-18 Lundi – 10 h à 10 h 55
Pas de cours le 1er mars.
Dernier cours 22 mars.

PRINTEMPS

MF-P27-18 Lundi – 10 h à 10 h 55
Pas de cours le 24 mai (férié).
Dernier cours 14 juin.
Coût : 75 $ par session

Gym 360 intermédiaire

MODÉRÉ À ÉLEVÉ

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 !

HIVER

MF-H27-19 Lundi – 8 h 45 à 9 h 40

Pas de cours le 1er mars.

Dernier cours 22 mars.

PRINTEMPS

MF-P27-19 Lundi – 8 h 45 à 9 h 40

Pas de cours le 24 mai (férié).

Dernier cours 14 juin.

Coût : 75 $ par session

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 !

HIVER

MF-H27-06 Mardi – 10 h à 10 h 55

Pas de cours le 2 mars.

Dernier cours 23 mars.

PRINTEMPS

MF-P27-06 Mardi – 10 h à 10 h 55

Coût : 75 $ par session

Tonus 360

MODÉRÉ À ÉLEVÉ

Jacinthe Plamondon

Cours de musculation adapté et sécuritaire 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.

HIVER

MF-H27-07 Mardi – 8 h 45 à 9 h 45

Pas de cours le 2 mars.

Dernier cours 23 mars.

PRINTEMPS

MF-P27-07 Mardi – 8 h 45 à 9 h 45

Coût : 75 $ par session

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.

HIVER

MF-H27-08 Vendredi – 9 h à 9 h 55

Pas de cours le 5 mars.

Dernier cours 26 mars

PRINTEMPS

MF-P27-08 Vendredi – 9 h à 9 h 55

Coût : 75 $ par session

Osez bouger !

LÉGER

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.

HIVER

MF-H27-20 Lundi – 11 h à 11 h 55

PRINTEMPS

MF-P27-20 Lundi – 11 h à 11 h 55

Pas de cours le 24 mai (férié).

Dernier cours 14 juin.

Coût : 75 $ par session

Puissance tonique

LÉGER À MODÉRÉ

Carmella Serpente

Pour femme seulement. Cours de musculation dynamique, stimulant et bien sûr divertissant. Un entraînement qui vise à tonifier vos muscles ainsi qu'accroître l'équilibre et le métabolisme de base. Exercices debout et au sol.

HIVER

MF-H27-21 Mercredi – 15 h à 15 h 55

PRINTEMPS

MF-P27-21 Mercredi – 15 h à 15 h 55

Coût : 75 $ par session

Tai Chi / Qi Gong

LÉGER

France Petit

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.

Deuxième session

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

HIVER

MF-H27-22 Vendredi – 10 h 15 à 11 h 40

PRINTEMPS

MF-P27-22 Vendredi – 10 h 15 à 11 h 40

Quatrième session

Prérequis : Avoir complété les 24 pas.

- Perfectionnement des 24 pas ou Petite forme de Pékin
- Apprentissage de la 1ère partie des 108 pas.

HIVER

MF-H27-23 Jeudi – 10 h 15 à 11 h 40

PRINTEMPS

MF-P27-23 Jeudi – 10 h 15 à 11 h 40

Coût : 110 $ par session

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.

HIVER

MF-H27-25 Mardi – 9 h à 10 h 25
MF-H27-26 Mercredi – 19 h à 20 h 25
MF-H27-27 Vendredi – 9 h à 10 h 25

PRINTEMPS

MF-P27-25 Mardi – 9 h à 10 h 25
MF-P27-26 Mercrediv19 h à 20 h 25
MF-P27-27 Vendredi – 9 h à 10 h 25

Coût : 110 $ par session

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.

HIVER

MF-H27-28 Jeudi – 9 h à 10 h 25
inclut des postures au sol
MF-H27-29 Jeudi – 10 h 35 à 12 h
sans postures au sol
MF-H27-30 Vendredi – 10 h 35 à 12 h
sans postures au sol

PRINTEMPS

MF-P27-28 Jeudi – 9 h à 10 h 25
inclut des postures au sol
MF-P27-29 Jeudi – 10 h 35 à 12 h
sans postures au sol
MF-P27-30 Vendredi – 10 h 35 à 12 h
sans postures au sol

Coût : 110 $ par session

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.

HIVER

MF-H27-31 Vendredi – 9 h 45 à 10 h 45
MF-H27-32 Vendredi – 11 h à 11 h 55

PRINTEMPS

MF-P27-31 Vendredi – 9 h 45 à 10 h 45
MF-P27-32 Vendredi – 11 h à 11 h 55

Coût : 75 $ par session

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.

HIVER

MF-H27-01 Mardi – 11 h à 11 h 55

PRINTEMPS

MF-P27-01 Mardi – 11 h à 11 h 55

Coût : 75 $ par session

Danse en ligne

France Petit

● **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 etc.

HIVER

MF-H27-05 Mardi – 12 h 30 à 13 h 25 – Déb/inter
MF-H27-06 Mardi – 14 h 45 à 15 h 45 – Débutant
MF-H27-07 Mercredi – 12 h 45 à 13 h 40 – Déb/inter
MF-H27-08 Mercredi – 13 h 45 à 15 h 40 – Initiation

PRINTEMPS

MF-P27-05 Mardi – 12 h 30 à 13 h 25 – Déb/inter
MF-P27-06 Mardi – 14 h 45 à 15 h 45 – Débutant
MF-P27-07 Mercredi – 12 h 45 à 13 h 40 – Déb/inter
MF-P27-08 Mercredi – 13 h 45 à 15 h 40 – Initiation

(Initiation: pour personne n'ayant aucune ou très peu de notion de la danse).

Coût : 75 $ par session

Danse en ligne country

France Petit

Socialisez et bougez sur des rythmes de musique country!

HIVER

MF-H27-11 Mardi – 13 h 35 à 14 h 30 – Débutant

PRINTEMPS

MF-P27-11 Mardi – 13 h 35 à 14 h 30 – Débutant

Coût : 75 $ par session

Danse sociale

Micheline Hugron

● **LÉGER À** ● ● **MODÉRÉ**

Vous devez être un couple composé de deux membres de la Cité pour vous inscrire.

Bronze I : Cha-cha, Rumba, Triple swing, Valse I
Bronze II : Foxtrot I, Mambo I, Merengue I, Samba I

HIVER

MF-H27-12 Mercredi – 18 h 30 à 19 h 25 – Bronze I
Aucun prérequis
MF-H27-13 Mercredi – 19 h 30 à 20 h 30 – Bronze 2
Prérequis : Avoir suivi le cours Bronze ou un cours de danse.

PRINTEMPS

MF-P27-12 Mercredi – 18 h 30 à 19 h 25 – Bronze I
Aucun prérequis
MF-P27-13 Mercredi – 19 h 30 à 20 h 30 – Bronze 2
Prérequis : Avoir suivi le cours Bronze ou un cours de danse.

Coût : 80 $ par participant par session

CONFÉRENCES ET ATELIERS

HIVER

Inscription obligatoire et en ligne mercredi 9 décembre dès 9 h.

À partir de 13 h, il sera possible de s'inscrire à l'accueil ou par téléphone si des places sont encore disponibles. Pour que votre inscription soit acceptée, votre carte de membre doit être renouvelée pour l'année 2027 avant le 9 décembre 2026

L'acupuncture et vous

Benjamin Pimentel *- Acupuncteur*

Vous aimeriez savoir comment l'acupuncture peut vous aider dans votre quotidien? Vous êtes intéressé à comprendre comment cela peut soulager différents maux (douleurs articulaires, de dos, troubles digestifs, difficultés de sommeil, problèmes respiratoires ou circulatoires)? Venez assister à une séance d'information concernant cette médecine millénaire chinoise qui a fait ses preuves.

AG-H27-01 Mercredi 20 janvier – 10 h

Vendre sa maison, mais pour aller où?

Nathalie Hébert *- RE/MAX D'ICI*

Prendre la décision de vendre sa maison, ça peut ressembler à une montagne d'étapes à franchir. Bien se préparer à cette nouvelle étape de votre vie est la clé.

AG-H27-14 Mercredi 3 février – 9 h

Pour en savoir plus sur Service Canada

L'agente de liaison de Service Canada a pour objectif de faciliter l'accès des personnes aux différents programmes et services du gouvernement du Canada. Sécurité de la vieillesse (SV), Régime canadien de soins dentaires (RCSD), Mon dossier Service Canada (MDSC), etc. Une période de questions est prévue dans la présentation.

AG-H27-02 Mercredi 10 février – 9 h

Les œufs, une mine d'or de nutriments

Judith Blucheau *- Dt.P. Nutritionniste*

La Fédération des producteurs d'œufs du Québec est heureuse de vous inviter à la conférence «Les œufs, une mine d'or de nutriments» animée par la nutritionniste Judith Blucheau. Plusieurs thèmes seront abordés, dont la valeur nutritive des œufs, leur versatilité en cuisine et leur durée de conservation. Au plaisir de vous y voir!

AG-H27-03 Mercredi 10 mars – 10 h

CAUSERIES ALBATROS

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

Le pouvoir des liens humains

Les relations jouent un rôle essentiel dans notre bien-être. Cette causerie invite à réfléchir à l'importance de l'amitié, de la famille, du voisinage et de l'entraide pour contrer l'isolement et nourrir un sentiment d'appartenance.

AG-H27-04 Mercredi 27 janvier – 9 h

La gratitude : voir la richesse déjà présente dans notre vie

Même dans les périodes plus difficiles, il est possible de reconnaître ce qui demeure beau et précieux. Cette rencontre aide à développer un regard positif sans nier les défis de la vie.

AG-H27-05 Mercredi 24 février – 9 h

L'humour : un précieux allié

Rire favorise les liens sociaux et aide souvent à mieux traverser les défis du quotidien. Ce thème léger permet de partager anecdotes et expériences dans une atmosphère conviviale.

AG-H27-06 Mercredi 17 mars – 9 h

Les saisons de la vie

À l'image des saisons, chaque étape de la vie apporte ses défis et ses beautés. Cette approche symbolique favorise des échanges profonds et personnels.

AG-P27-01 Mercredi 28 avril – 9 h

La force de l'espérance

Malgré les épreuves, l'être humain trouve souvent des raisons d'espérer. Cette rencontre permet de réfléchir à ce qui nous aide à continuer d'avancer avec confiance.

AG-P27-02 Mercredi 26 mai – 9 h

PRINTEMPS

Inscription obligatoire et en ligne mercredi 24 mars dès 9 h.

À partir de 13 h, il sera possible de s'inscrire à l'accueil ou par téléphone si des places sont encore disponibles.

Changer de milieu de vie

Nathalie Théorêt *– Complice de vos projets*

Présentation d'un guide d'accompagnement destiné aux aînés et leurs proches qui envisagent une transition vers une résidence, un condo ou un nouveau lieu de vie. Ce processus délicat, parfois même tabou peut devenir une des plus belles étapes de notre vie. Il existe une manière simple, douce et respectueuse de s'y préparer.

AG-P27-03 Mercredi 14 avril – 9 h
AG-P27-04 Mercredi 12 mai – 9 h

Savoir communiquer pour mieux s'entendre et se comprendre!

Habitat Lanaudière - ***Caroline Lemieux***

Bien communiquer n'est pas toujours aussi simple qu'on le pense! Cette conférence permet de mieux comprendre la communication verbale et non verbale, ainsi que les mécanismes qui influencent notre façon d'interpréter les messages. Les participants découvriront les blocages fréquents, l'importance de l'écoute active et des pistes concrètes pour s'exprimer plus clairement, désamorcer les tensions et favoriser des échanges harmonieux.

AG-H27-15 Mercredi 10 février – 9 h

Renforcer son intelligence émotionnelle

Habitat Lanaudière - ***Caroline Lemieux***

Les émotions influencent notre façon de penser, de réagir et d'entrer en relation avec les autres. Cette conférence propose de mieux comprendre leur rôle, leurs effets sur le corps, les pensées et les comportements, ainsi que leur lien avec nos besoins et notre capacité d'adaptation. Les participants découvriront des pistes et des outils concrets pour mieux reconnaître, exprimer et réguler leurs émotions au quotidien.

AG-P27-06 Mercredi 7 avril – 9 h

DATES À RETENIR

Décembre 2026

Mercredi 2 décembre	9 h : Inscription Pickleball en ligne, 13 h à l'accueil
Vendredi 4 décembre	Dîner des bénévoles
Samedi 5 décembre	Journée internationale des bénévoles
Mercredi 9 décembre	9 h : Inscriptions en ligne, 13 h à l'accueil
Mardi 15 décembre	8 h 30 : Café avec les policiers
Mercredi 16 décembre	Clinique de sang - Héma-Québec, 13 h à 19 h 30
Samedi 19 décembre	Fermeture congé des fêtes de retour le 4 janvier 2027

Janvier 2027

Lundi 4 janvier	Début des activités libres
Lundi 11 janvier	Début de la session d'hiver et ouverture du Bistro
Lundi 25 janvier	Invitez un(e) ami(e)
Jeudi 28 janvier	5 à 7 Caroline Brassard

Février 2027

Mercredi 17 février	Café avec les policiers, 12 h 30 à 14 h 30

Mars 2027

Jeudi 11 mars	5 à 7 Thématique Country avec Caroline Brassard
Mercredi 24 mars	9 h : Inscriptions printemps en ligne, 13 h à l'accueil
Lundi 29 mars	Lundi de Pâques – Cité fermée
Mercredi 31 mars	AGA

Avril 2027

Lundi 19 avril	Invitez un(e) ami(e)
Jeudi 22 avril	5 à 7 Danielle Gagnon

Mai 2027

Jeudi 20 mai	5 à 7 Ginette Galarneau
Lundi 24 mai	Fête des Patriotes – Cité fermée

Juin 2027

Mercredi 16 juin	Clinique de sang – Héma-Québec, 13 h à 19 h 30
Mercredi 16 juin	Café avec les policiers, 12 h 30 à 14 h 30
Lundi 22 juin	Horaire d'été, fermeture samedi
Jeudi 24 juin	Fête nationale – Cité fermée

Juillet 2027

Vendredi 2 juillet	Fête du Canada – Cité fermée

Août 2027

Mercredi 18 août	Inscriptions Pickleball
Mercredi 25 août	Inscriptions automne 2027

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
Jacques Pelletier
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
Francine 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
Francine Lafrance
voyages@cite55.org

Whist militaire
Lucie Vallée
whist-militaire@cite55.org

Whist régulier
Dorothy Mozenck
whist-regulier@cite55.org

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2026-2027

ca@cite55.org

Yves Major	Président
Danièle Masse	Vice-présidente
Diane Simard	Trésorière
Francine Longpré	Secrétaire
Jules Camirand	Administrateur
Robert Morin	Administrateur
Christine Turcotte	Administratrice
André Denis	Administrateur

LE PERSONNEL

Marie-Josée Couture	Directrice générale
Nancy Aubut	Coordonnatrice de la programmation
Mélanie Ayotte	Agente au service à la clientèle
À venir	Agente administrative
À venir	Technicienne comptable
Fernand Henley	Préposé à l'entretien
Claude Meilleur	Préposé à l'entretien
Edwarldo E. Lalanne	Préposé à l'entretien
Mario Coté	Préposé à l'entretien



Cité GénérAction 55+

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

PARTENAIRE PRINCIPAL

Terrebonne
Une histoire de vie

NOS PRÉCIEUX PARTENAIRES

Jean Coutu

FLORÉA
UNE RÉSIDENCE DU GROUPE MAURICE

Voyages Terre&Monde

Albatros
Lanaudière

Complexe Altitude
Unités locatives 55+
Terrebonne

Tranquilli-T | RE/MAX D'ICI | opération enfant soleil
NATHALIE HÉBERT
Courtier immobilier
514.978.0096