

Description des activités offertes au CATAL

La programmation des activités sociales du Comité d'animation du troisième âge de Laval (CATAL) vise les personnes de 50 ans et plus désirant se divertir et se joindre à une communauté dynamique. Les activités proposées sont diversifiées et peuvent s'échelonner sur une demi-journée ou une journée complète. Vous pouvez également prendre un repas à un coût modique. Prendre note que certaines activités sont gratuites et que d'autres ont un coût.

Pour plus d'informations sur le coût des activités et des repas ainsi que sur les horaires, veuillez consulter la programmation en cours.

Veuillez noter que certaines activités peuvent ne pas être offertes à chaque session.

Le CATAL s'amuse

Activité :	Cellules grises et cheveux blancs
Description :	Vous recherchez de nouvelles façons de développer votre mémoire? Venez-vous amuser en stimulant votre mémoire par des jeux, des associations de mots et d'images. Prévoir un cahier de note et un crayon. Cette activité est encadrée par un employé.

Activité :	Stimuler vos méninges
Description :	Jeux et activités ludiques stimulant votre mémoire, votre concentration et votre capacité à résoudre des problèmes pour ainsi contribuer à maintenir vos capacités cognitives. Prévoir un cahier de note et un crayon. Cette activité est encadrée par un employé.

Activité :	Shuffleboard
Description :	Jeu de shuffleboard intérieur sur tapis spécialisé vous permettant d'exercer vos habiletés afin de marquer le plus de points possible tout en empêchant l'adversaire d'en marquer. Activité récréative et divertissante. Cette activité est encadrée par un bénévole.

Activité :	Pétanque récréative
Description :	Groupe de personnes ayant adapté ce jeu avec leurs règlements et qui participent à l'activité pour l'aspect ludique de ce jeu. Le but? Se divertir et avoir du plaisir. Se joue à l'intérieur, sur tapis. Cette activité est encadrée par deux bénévoles.

Journées d'animation - Mardi, mercredi et jeudi

Activité :	Journées d'animation : Mardi, mercredi et jeudi
Description :	<p>Ouvert aux membres et aux non-membres.</p> <p>Nos journées d'animation sont organisées pour vous permettre d'expérimenter des activités diversifiées et stimulantes en compagnie de personnes partageant les mêmes intérêts. Les activités des journées d'animation sont inclusives et participatives afin de vous permettre d'explorer vos intérêts et en découvrir d'autres. La journée se décline en une animation le matin vers 10h, la période du dîner vers 11h45 et une animation en après-midi. La journée se termine vers 14h45.</p> <p>Cette journée est encadrée par un employé du CATAL, appuyé par plusieurs bénévoles.</p> <p>L'inscription n'est pas nécessaire pour les journées d'animation.</p>

Activité :	Fêtes annuelles thématiques
Description :	<p>Chaque occasion est bonne pour célébrer! Ces journées permettent de dîner en bonne compagnie dans une ambiance chaleureuse où de la danse, de la musique, des activités spéciales vous sont proposées. Consultez les aide-mémoires mensuels pour en connaître tous les détails.</p> <p>Ces activités sont encadrées par votre équipe du CATAL.</p> <p>*L'inscription se fait au moment du paiement.</p>

Activités sociales

Activité :	Méli-Mélo
Description :	<p>Un joyeux mélange d'activités animées de groupe et de présentations interactives vous permettant d'apprendre de façon amusante une foule de choses et ce, en présence d'un bénévole passionné et de participants motivés!</p> <p>Cette activité est encadrée par un bénévole.</p>

Activité :	Tricot, jeux de cartes, 500, cribles et échecs. Au Sorbier
Description :	<p>Ces activités permettent aux amatrices de tricot, aux joueurs de jeux de cartes et de sociétés divers ou aux passionnés de jeu d'échecs de se rencontrer librement et de s'amuser entre eux. Les activités libres sont offertes dans les locaux 130 et 134 du Sorbier aux membres et aux non-membres du CATAL qui connaissent les règles ou qui sont intéressés à les apprendre.</p> <p>L'inscription n'est pas nécessaire pour les activités libres.</p>

Activité :	Scrabble Duplicata
Description :	<p>Variante du jeu de scrabble qui consiste à jouer une partie en étant seul avec soi-même afin 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.</p> <p>Cette activité est encadrée par un bénévole du CATAL.</p>

Ateliers et conférences

Activité :	Conférences
Description :	<p>Des conférences ont lieu régulièrement sur différents sujets. En lien avec les aînés, elles ont pour but de vous informer ou mettre à jour les connaissances vous touchant de près. Offertes par divers intervenants du CISSS, nutritionnistes, infirmières ou autres professionnels.</p> <p>Cette activité est encadrée par un employé du CATAL.* Sur inscription.</p>

Activité :	Ateliers
Description :	<p>Les ateliers sont interactifs et ont un thème qui mène au gré des interventions de l'animateur et des participants, à un échange de connaissances et de situations vécues en lien avec le sujet abordé. Les ateliers peuvent être présentés de façon régulière pendant la session ou en une seule activité. En général, ils sont gratuits et ouverts à toute la population.</p> <p>Cette activité est encadrée et animée par un employé du CATAL. *Sur inscription.</p>

Activité :	Déjeuners-causeries
Description :	<p>Ces rencontres offrent un endroit convivial et chaleureux pour prendre le temps de discuter en groupe. Délicieux petit-déjeuner santé offert : croissant ou muffins, jus, fromage, yogourt, céréales, café ou thé.</p> <p>Cette activité est encadrée et animée par un employé du CATAL. *Sur inscription.</p>

Activité :	Discuter sérieusement sans se prendre au sérieux
Description :	<p>Offerte deux fois par session, cette activité est proposée avec beaucoup d'humour et se veut un regard sur la politique, les enjeux sociaux et l'actualité en cours. Venez écouter et réfléchir sur des enjeux qui touchent l'ensemble de la société d'ici et d'ailleurs.</p> <p>Cette activité est animée par un bénévole.</p> <p>Ouvert aux membres seulement. Gratuit.* Sur inscription.</p>

Description des activités physiques offertes au CATAL

La description de l'activité vous permet d'avoir plus de détails sur les activités afin de faire un choix selon vos besoins.

Assurez-vous de choisir une activité qui correspond en terme du niveau d'effort à celle que vous pouvez fournir en tenant compte de votre condition physique actuelle.

Veuillez noter que certaines activités peuvent ne pas être offertes à chaque session.

Activité :	Badminton débutant/intermédiaire - Niveau d'effort modéré
Description :	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 co-équipiers. Prendre note que nous priorisons fortement la rotation des joueurs après chaque partie. Cette activité est encadrée par un bénévole.

Activité :	Badminton intermédiaire - Niveau d'effort modéré
Description :	Activité regroupant des joueurs possédant une bonne expérience et qui souhaitent avoir un niveau de jeu intéressant tout en ayant du plaisir. Prendre note que nous priorisons fortement la rotation des joueurs après chaque partie. Cette activité est encadrée par un bénévole.

Activité :	Badminton intermédiaire/avancé - Niveau d'effort élevé
Description :	Activité regroupant des joueurs possédant une bonne expérience et qui souhaitent avoir un niveau de jeu intéressant tout en ayant du plaisir. Prendre note que nous priorisons fortement la rotation des joueurs après chaque partie. Cette activité est encadrée par un bénévole.

Activité :	Club de marche – Niveau d'effort élevé
Description :	Activité proposée aux marcheurs désirant explorer le voisinage de nos points de services. Différents itinéraires sont proposés. Cette activité demande d'avoir une bonne capacité respiratoire et d'être en mesure de faire le parcours à un rythme continu. Cette activité est encadrée par un bénévole.

Activité :	Danse de ligne débutant
Description :	<p>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 bases sont reprises en début de session et le niveau de difficulté augmente graduellement. Notre professeur de grande expérience accompagne le groupe au rythme de sa capacité d'apprentissage.</p> <p>Cette activité est encadrée par un contractuel spécialisé en danse de ligne.</p>

Activité :	Danse de ligne intermédiaire
Description :	<p>Ce cours s'adresse aux personnes qui possèdent une bonne connaissance de la danse et qui souhaitent poursuivre leur apprentissage en ayant beaucoup de plaisir.</p> <p>Cette activité est encadrée par un contractuel spécialisé en danse de ligne.</p>

Activité :	Kinéforme 101 – Mise en forme d'intensité légère
Description :	<p>Programme d'activité physique en groupe destiné à des personnes sédentaires souhaitant améliorer leur équilibre, leur force et leur endurance musculaire. Prévoir des vêtements confortables.</p> <p>Encadré par un kinésologue.</p>

Activité :	Kinéforme Plus - Mise en forme d'intensité modérée
Description :	<p>Programme d'activité physique en groupe destiné à des personnes légèrement active souhaitant améliorer leur condition physique et leur capacité fonctionnelle par le biais d'exercices de renforcement musculaire et d'étirements. Prévoir des vêtements confortables.</p> <p>Encadré par un kinésologue.</p>

Activité :	Maintien de l'autonomie et de la santé chez les aînés (MASA)
Description :	<p>Programme d'initiation à l'activité physique en groupe offert par le groupe Promo-Santé permettant de travailler la force musculaire, l'endurance cardiovasculaire et la flexibilité. Une évaluation de la condition physique est comprise.</p>

Activité :	Musculation – Niveau d'effort élevé
Description :	<p>Cours de groupe sur musique alliant exercices cardiovasculaires et exercices de musculation. Une période d'étirement conclut chacun des cours. Durant l'activité vous pourriez utiliser les steps, poids libres et matelas de sol. Vous devez être en mesure de vous relever du sol.</p> <p>Encadré par un kinésologue.</p>

Activité :	Viactive – Niveau d’effort modéré
Description :	Exercices de conditionnement physique général qui aideront à améliorer et maintenir la force et l’endurance musculaire, la capacité aérobie, la flexibilité et la coordination. Prévoir des vêtements confortables. Cours donnés avec un guide audio, ce qui assure la pratique sécuritaire des mouvements.

Activité :	Zumba (sans impact)- Niveau d’effort élevé
Description :	Entraînement cardiovasculaire par intervalles sur une musique dynamique et rythmée. En suivant la cadence de la musique rapide et lente, vous pourrez améliorer votre capacité cardiovasculaire lorsque vous devrez accomplir un effort soutenu. Cette activité est encadrée par un contractuel formé en Zumba.

Activité :	Yoga adapté (sur chaise) Niveau d’effort léger
Description :	Cours de yoga et de relaxation adapté pour ceux et celles qui veulent pratiquer cette activité sans avoir à faire des exercices au sol. Le but de ce cours est d’adapter le yoga à chaque personne selon ses besoins, ses capacités, ses limitations et ses forces pour enfin maintenir son état de santé et sa qualité de vie, le tout pour acquérir une meilleure souplesse et un mieux-être. Prévoir des vêtements confortables. Cours offert par une professeure de yoga certifiée et toujours en formation.

Activité :	Club de vélo groupe du lundi – Niveau d’effort modéré
Description :	Activité s’adressant aux personnes qui aiment faire du vélo en étant confortables dans une proposition de type cyclotourisme. Nos randonnées se déroulent de la mi-mai à la fin septembre, selon les conditions météorologiques. Le groupe du lundi à une vitesse moyenne de 14 à 16 km/h et effectue une sortie d’une demi-journée, distance d’environ 30 KM. Prévoir des vêtements confortables, des souliers de course, une bouteille d’eau et un lunch au besoin. Cette activité est encadrée par plusieurs bénévoles.

Activité :	Club de vélo groupe du mercredi – Niveau d’effort modéré et élevé.
Description :	<p>Activité s’adressant aux personnes qui aiment faire du vélo en étant confortables dans une proposition de type cyclotourisme. Nos randonnées se déroulent de la mi-mai à la fin septembre, selon les conditions météorologiques.</p> <p>Le groupe 1 effectue une sortie d’une journée complète à une vitesse de 16 à 18 km/h, distance entre 30 et 50 km, retour vers 14 h.</p> <p>Le groupe 2 effectue une sortie d’une journée complète à une vitesse de 18 à 21 km/h, distance de 50 à 70 km, retour à des heures variables.</p> <p>Prévoir des vêtements confortables, des souliers de course, une ou plusieurs bouteilles d’eau et un lunch (diner en groupe).</p> <p>Cette activité est encadrée par plusieurs bénévoles.</p>

Les activités du Comité d’animation du troisième âge de Laval (CATAL) sont offertes essentiellement dans un esprit de plaisir, d’entraide et de respect.

L’offre de service du CATAL est diversifiée mais la valeur commune qui rejoint toutes les activités est le plaisir. Bien que le CATAL soit soucieux de votre bien-être lors de votre participation à ses activités, il ne fait pas partie du rôle du bénévole ou du contractuel responsable des activités de proposer des adaptations propre à un seul participant. Le rôle du contractuel, du kinésologue et du bénévole est d’offrir son activité en s’assurant que l’ensemble des participants se sente en sécurité et bien encadré.

Il est également de la responsabilité de chacun des participants de s’assurer d’être en bonne condition physique pour lui permettre de suivre l’activité tout en étant en sécurité et d’avoir du plaisir.