



# Mot de la directrice

## L'urgence de vivre

La fin de l'été et le début de l'automne ont été pour moi une saison de tourmente. J'ai appris que je souffrais d'un cancer. Ce fut un véritable choc pour moi.

Lorsqu'on apprend une telle nouvelle, c'est comme une massue qui, subitement, brusquement, nous frappe, nous oblige à mettre sur pause notre rythme de vie. Cette nouvelle a eu l'effet d'une bombe qui m'a secouée et remise en question, m'a envahie d'idées de toutes sortes, bouleversantes et négatives. Car le mot cancer fait peur, étant généralement synonyme de « mort ». Il me porte à m'interroger sur ma propre vie, à remettre en question mon existence sur Terre. Mes pensées se promènent entre l'espoir et le découragement. Plusieurs questions me hantent. Il me faut trouver, dans un laps de temps très court, des solutions à court, moyen et long terme. Me restreindre à un nouveau mode de vie pour quelques mois, le mot clé est de s'ajuster.

De novembre à mars 2025, je devrai recevoir des traitements préventifs pour éradiquer ce cancer. Mes traitements de chimiothérapie dureront 5 longs mois. On verra au printemps. Devant l'inconnu, je suis comme tout le monde, j'ai de

Suite à la page 2

## Sommaire

Marché de Noël à la Mosaïque	2	Se procurer un manteau d'hiver... quelques conseils!	6
Party de Noël	2	L'impact des jeux vidéo sur le cerveau et le corps humain	7
Poème	2	Lily Bélisle	7
Activités hivernales 2024-2025 Rive-Sud	3	Promouvoir le végétal	8
Comment je gère mes voix	4	Réinventer le recyclage	9
Mille colombes	4	Programmation Hiver 2025	10
Souvenirs de l'automne	5		
Les aliments réconfortants	6		





Suite de la page 1

l'inquiétude. Et surtout, je devrai me trouver des projets pour m'occuper l'esprit durant les traitements, comme l'écriture de mon documentaire que je rêve de réaliser depuis longtemps.

La maladie nous amène à voir la vie autrement et nos priorités changent naturellement. C'est difficile d'accepter ce grand bouleversement dans mon existence. Mais durant ma convalescence, je saurai m'entourer de ceux qui me sont chers et que j'aime, de prioriser mes besoins différemment, de faire certains choix. Surtout vivre une journée à la fois... •

*Lucie Couillard*  
Directrice



## Marché de Noël à la Mosaïque

Deux de nos membres ont pu louer un kiosque afin de vendre leurs œuvres sur cartes et leurs toiles lors d'un marché de Noël qui avaient lieu à la Mosaïque le vendredi et samedi 15 et 16 novembre. Félicitations à nos deux artistes Jacqueline Tadros et Carolina Orellana Vergara dont le talent est des plus prometteurs! •

### INVITATION

## Party de Noël du CSSM-M

**Buffet froid du traiteur**

**Musique dj et danse**

**Tirages, cadeaux et le plaisir de festoyer ensemble!**

**Vendredi 20 décembre de 17 h 30 à 22 h**

**Au Centre communautaire  
Le Trait d'union au  
3100, rue Mousseau à Longueuil**

**PAAS-Action, J'Embarque et bénévoles de la soirée : ENTRÉE GRATUITE**

**Membre : 5 \$ Non-membre : 10 \$**

**Inscription obligatoire. 450-486-1609**

J'aimerais partager un poème avec vous qui, après réflexion, vous fera sourire le cœur :

Sur l'eau calme voguant  
sans trêve...

Dans l'éclat du jour  
qui s'achève...

Qu'est notre vie  
Sinon un rêve

Quelle est notre vie, sinon une source  
d'expériences!

Pour aller un peu plus loin...  
Dans quelle partie du globe  
Aimeriez-vous vivre?

On a le droit de rêver, n'est-ce pas!

Bonne chance!

*Josée Des Ruisseaux*



# Activités hivernales 2024-2025 Rive-Sud

## *Patinage sur glace :*

Plusieurs parcs et sites de la Ville offrent des patinoires extérieures. Le parc Michel-Chartrand et le parc de la Paix sont populaires pour le patinage.

Souvent gratuit, mais des frais peuvent s'appliquer pour la location de patins, généralement entre 5 et 15 \$.

## *Ski de fond et raquette :*

Les pistes de ski de fond et les sentiers de raquette sont souvent entretenus dans les parcs comme le parc de la Paix et le parc Michel-Chartrand.

Les frais d'accès aux pistes peuvent varier. Certaines pistes sont gratuites, tandis que d'autres peuvent coûter entre 10 et 15 \$ pour une journée.

## *Glissade sur tube :*

Certaines installations, comme le parc de la Rivière-aux-Pins, proposent des glissades sur tube, idéales pour les familles.

Les tarifs pour les parcs de glissade peuvent varier, mais attendez-vous à payer entre 10 et 25 \$ par personne.

## *Visite de musées :*

Si vous cherchez des activités intérieures, le Musée de l'aviation et de l'espace de Montréal est à proximité et offre des expositions intéressantes.

Les frais d'entrée pour les musées peuvent varier de 10 à 20 \$.

## *Balades en traîneau à chiens :*

Bien que cela nécessite un peu de déplacement, il existe des entreprises à proximité qui proposent des expériences de traîneau à chiens.

Cette activité peut être plus coûteuse, avec des prix allant de 100 à 200 \$ par personne, selon la durée de la balade.

## *Arénas et patinoires*

La Ville de Longueuil met à la disposition des citoyens plusieurs patinoires pour les amateurs de sports de glace.

Aréna Cynthia-Coull 195, rue Empire Longueuil J4V 1T9  
450 463-7311

Colisée Jean-Béliveau, 1755, boulevard Jacques-Cartier  
Est, Longueuil, J4N 1A1 450 463-7311

Aréna Olympia 2950, rue Dumont Longueuil J4L 3S9  
450 463-7311

## *Festival de la lumière :*

L'entrée est souvent gratuite, mais certaines activités ou spectacles peuvent avoir des frais (environ 5 à 15 \$).

Cet événement célèbre la magie de l'hiver avec des installations lumineuses, des spectacles et des activités pour toute la famille.

## *Carnaval d'hiver de Longueuil :*

L'accès est généralement gratuit, mais des activités comme la glissade ou le patinage peuvent coûter entre 5 et 10 \$.

Souvent organisé en janvier ou février, ce carnaval propose des activités comme des jeux d'hiver, des spectacles, des feux d'artifice et des ateliers.

## *Marchés de Noël :*

L'accès est souvent gratuit, mais les produits artisanaux ou alimentaires peuvent varier entre 5 et 20 \$.

Pendant la période des Fêtes, il y a souvent des marchés de Noël avec des artisans locaux, des produits du terroir, et des activités festives.

## *Festival des arts de la scène :*

Les spectacles peuvent être payants, avec des billets allant de 10 à 30 \$ selon l'artiste ou le type de spectacle.

Festival des arts de la scène : Bien que ce festival soit principalement estival, il peut avoir des événements spéciaux en hiver, mettant en vedette des artistes locaux.

## *Activités au parc Michel-Chartrand*

Beaucoup d'activités sont gratuites, mais la location d'équipement (comme les patins ou les raquettes) peut coûter entre 5 et 15 \$.

Activités au parc Michel-Chartrand : En hiver, le parc propose souvent des événements communautaires et des journées portes ouvertes avec diverses activités hivernales. •

## *Recherche : Lyed*



## Comment je gère mes voix

Je trouve extrêmement difficile de gérer mes voix, car j'ai grandi avec elles. Mais j'ai accepté ma schizophrénie affective à 40 ans. J'essaie de ne pas écouter mes voix, mais c'est difficile, par exemple quand je pars de chez moi, je fais le tour de mon appartement. Dès que j'ouvre la porte, j'entends une voix qui me dit ceci : As-tu fermé le four? Ça va prendre en feu. Je me dis non, j'ai vérifié! Mais la voix l'emporte, alors je retourne pour vérifier. Ensuite, la voix dit : As-tu ta passe d'autobus? Moi, je me dis oui, j'ai bien vérifié. Quand je repars, j'entends à nouveau la voix qui dit : As-tu vraiment fermé le four? Alors, je deviens anxieuse. Ensuite, j'entends encore : As-tu ta passe d'autobus? Regarde donc dans ton sac! Sinon va falloir retourner. Je me dis encore : Non, j'ai vérifié avant. Je suis anxieuse. J'arrive à l'arrêt d'autobus, et je sors ma passe d'autobus, je me dis : Bon... je l'avais ma passe d'autobus!

Aujourd'hui, j'essaie de répondre à ma voix. Quand je sais que j'ai vérifié, je me parle en disant : Non, j'ai vérifié et je l'ai vu de mes propres yeux. C'est beaucoup de stress à gérer, mais je garde espoir : Je suis capable et je travaille là-dessus! C'est vraiment difficile. Je suis certaine qu'avec la pratique je deviendrai une championne. Heureusement, ma famille m'écoute et m'aide beaucoup. •

*Jax*

## Mille colombes

L'hiver est là sur les toits du village  
Le ciel est blanc, et j'entends  
La chorale des enfants  
Dans la vieille église, sur un orgue  
Aux couleurs du temps

Que la paix soit sur le monde  
Pour les cent mille ans qui viennent  
Donnez-nous mille colombes  
À tous les soleils levants  
Donnez-nous mille colombes  
Et des millions d'hirondelles  
Faites un jour que tous les hommes  
Redeviennent des enfants

Demain c'est nous, et demain plus de guerre  
Demain partout, les canons  
Dormiront sous les fleurs  
Un monde joli est un monde  
Où l'on vit sans peur

Que la paix soit sur le monde  
Pour les cent mille ans qui viennent  
Donnez-nous mille colombes  
À tous les soleils levants  
Donnez-nous mille colombes  
Et des millions d'hirondelles  
Faites un jour que tous les hommes  
Redeviennent des enfants

*Chanson suggérée par Josée Mercier*

# Souvenirs de l'automne

L'automne fut un beau spectacle pour les yeux, les feuilles des arbres colorées et lumineuses, la saison préférée des randonneurs qui émerveille tant nos sens. C'était l'occasion d'emmagasiner de l'énergie pour nous préparer à l'hiver, parfois gris et froid. Au revoir cher automne! Bienvenue chez nous cher hiver!

## Cinéma

Le CSSM-M a offert une sortie cinéma gratuite le mardi 25 septembre à ses participants du J'Embarque! et du PAAS-Action pour leur plus grand plaisir. Ils ont choisi le film *Bételgeuse 2* et l'ont beaucoup apprécié.



## Party d'Halloween

Le jeudi 31 octobre, les participants étaient invités à célébrer la fête de l'Halloween. Costumes, jeux, surprises, pizza et cup cake étaient au programme.



Notre employée Nathalie à l'Halloween



## Projet de boutique en ligne

Nous aurons notre petite boutique en ligne sur le site web du CSSM-M qui permettra de recueillir des dons en argent par la vente de cartes de souhait réalisées à partir d'œuvres peintes par nos membres artistes. La boutique vise aussi à faire découvrir leur potentiel et à les encourager.

## Nouvelle intervenante

Le CSSM-M a accueilli une nouvelle intervenante, Lily Bélisle, qui a travaillé en tant qu'intervenante psychosociale dans différents organismes, notamment à L'Abri de la Rive-Sud. Elle est responsable et dynamique. Les participants se confient aisément à elle. Bienvenue parmi l'équipe!

## Nouvelle animatrice

Depuis l'été dernier, nous accueillons Anne-Catherine Laflamme en tant qu'animatrice. Elle démontre beaucoup de détermination et a toujours des idées d'activités nouvelles pour nos membres. Elle terminera l'emploi pour continuer ses études la première semaine de décembre.

## Accueil d'une stagiaire et d'un bénévole

Léa Couture, étudiante du cégep Saint-Jean-sur-Richelieu, a effectué un stage d'observation de septembre à novembre au CSSM-M à raison d'une journée par semaine.

En partenariat avec *Équijustice*, nous avons eu l'aide d'un bénévole de septembre à novembre qui a effectué 80 heures de travaux communautaires dans notre organisme. •

## Les aliments réconfortants

En hiver, nous avons besoin de nous alimenter davantage, car nous dépensons plus d'énergie en raison du froid. Cependant, malgré la tentation de se nourrir d'aliments très sucrés ou très gras pour compenser (chocolat, croustilles, gâteaux...), il est recommandé de manger des aliments plus sains et réconfortants, comme des légumes, des bons gras (saumon, avocat...), des protéines végétales (légumineuses, soya, amandes...) et des produits céréaliers (gruau, riz brun, semoule de blé...). Bien sûr, un repas avec une portion raisonnable de protéine animale (volaille, œuf, fromage, etc.) donne de l'énergie et augmente la chaleur du corps.

Pour leur part, les légumes à privilégier en hiver sont souvent moins dispendieux, comme les carottes, panais, pommes de terre, etc. D'autres aliments sont

aussi réputés pour « réchauffer » l'organisme par temps froid comme l'oignon, l'ail, l'échalote et le poireau. On peut en ajouter à profusion dans nos soupes et ragoûts.

Les fruits comme les oranges, ananas, kiwis, etc. sont de bonnes sources de vitamine C qui apportent de la chaleur à l'organisme. Quant aux épices, comme la cannelle, le cumin, le clou de girofle et le poivre, elles ajoutent beaucoup de saveur à nos plats et de chaleur à notre corps en plus de stimuler la circulation sanguine.

Enfin, tous ses aliments aident à lutter contre la fatigue hivernale et la dépression saisonnière.

Sur ce, bon hiver et bon appétit! •

## Se procurer un manteau d'hiver... quelques conseils!

Il y a différents trucs pour économiser temps et argent lorsqu'il est question de s'acheter un manteau d'hiver. Prendre un temps de réflexion vous permettra de savoir quel manteau vous convient.

D'abord se demander quel usage on va en faire. Est-ce qu'on a à sortir régulièrement en hiver? Est-ce qu'on se déplace en voiture? En autobus? À pied? Pratiquons-nous un sport? Moins de 30 minutes ou plus par jour? Par semaine?

Le manteau devra répondre à notre besoin de chaleur et de confort. Comme il y a des manteaux pour toutes les températures, il faut savoir choisir entre un manteau léger, chaud ou très chaud (pour froid extrême à -30 degrés Celsius). De préférence imperméable et avec une capuche amovible, il pourra ou non être isolé, soit contenir des plumes ou du duvet, du sherpa ou même un isolement fabriqué à partir de bouteilles d'eau recyclées.

Idéalement il devra aussi répondre à nos goûts (manteau long ou court, textile résistante, couleur neutre ou vive, élastiquée à la taille, avec poches, boutons-pressions, etc.).

### Surveiller les rabais

Pas besoin de se déplacer tout de suite, on n'a qu'à visiter en ligne, une méthode facile et rapide pour comparer les prix et les choix qu'offrent les boutiques et les magasins afin de trouver un manteau de qualité et à coût abordable.

Magasiner lorsque les articles deviennent en liquidation vers la fin de la saison hivernale. On peut tomber sur des réductions de 50 % un peu partout. Certains manteaux de l'hiver précédent peuvent aussi être disponibles et en solde, toutefois, il faudra sacrifier le look dernier cri.

Ne pas se limiter aux grands magasins. Parfois ces magasins vendent plus cher et pour de la piètre qualité comparativement aux boutiques spécialisées qui offrent aussi beaucoup de choix. C'est bon d'aller vérifier pour se faire une idée plus juste (en ligne ou en personne);

Il vaut mieux investir dans un manteau de qualité qui pourra durer quelques années (4 - 5 ans) et résister au lavage plutôt qu'acheter un manteau cheap qui durera le temps d'une saison. Enfin, commencez à économiser dès le printemps pour vous payer le manteau qu'il vous faut et pour pouvoir sourire à l'hiver! •

# L'impact des jeux vidéo sur le cerveau et le corps humain

En 2024, on recensait dans le monde plus de 3 milliards de joueurs de jeux vidéo, surtout des jeunes, mais aussi des adultes et même des seniors. En 2021, les recettes mondiales de ce secteur généraient plus de 155 milliards américains. Vu la popularité toujours croissante des jeux et des consoles, il est bon de se demander quels sont leurs effets sur le cerveau et le corps humain à long terme.

## Bénéfiques pour la santé?

Plusieurs sont portés à croire qu'ils sont néfastes. Cependant, des études prétendent le contraire. Selon Québec Science, les jeux vidéo améliorent nos capacités visuelles et cognitives, soit la concentration, les réflexes et la prise de décision rapide. Qu'en est-il de leur impact sur la santé mentale? Ils renforcent l'estime de soi, procure un sentiment d'accomplissement, procure du plaisir et permettent de s'évader ainsi que de relaxer, notamment en réduisant le stress lié aux études ou au travail. Certains types de jeux plus stratégiques (avec résolution de problèmes) aident même à améliorer les fonctions cognitives. Selon un récent rapport de l'ALD, 85 % des joueuses et joueurs interrogés ont affirmé que les jeux vidéo atténuent leur stress tandis que 84 % considèrent que cette activité leur apporte de la joie. Un des chercheurs de l'Université d'Oxford, Matti Vuorre, affirme que les jeux vidéo ont des effets positifs sur le bien-être des utilisateurs, mais ce ne sont pas tous les jeux vidéo qui rendent heureux. Cela dépend de chacun et aussi du genre de jeux.

## Néfastes pour la santé?

D'après l'opinion populaire, la consommation de jeux vidéo peut entraîner des troubles du sommeil, une dépendance, de l'isolement, la sédentarité et une fatigue ou tension musculaire (tendinite, cou, épaules) ou au niveau oculaire, en raison de la lumière bleue des écrans. Plusieurs études françaises avancent également que les jeux vidéo augmentent les pensées et comportements agressifs, par exemple dans les jeux en ligne (cyber-intimidation) quoique cette hypothèse n'a pas encore été prouvée scientifiquement.

Vanessa Lalo, psychologue clinicienne et spécialiste des comportements numériques, pense quant à elle que les jeux vidéo peuvent devenir un exutoire, un moyen de gagner en estime de soi et de se lier à d'autres personnes qui « va potentiellement faire baisser justement l'agressivité ou la violence des individus ».

D'autres sont plus mitigés dans leurs réflexions. Consommés modérément, les jeux vidéo seraient bénéfiques et leur utilisation ne ferait pas nécessairement de nous des êtres violents. Cependant, il vaut mieux privilégier des jeux qui contribuent à susciter des émotions positives. Enfin, pour éviter l'isolement social qui accompagne souvent la consommation des jeux vidéo, il est conseillé de sortir et de parler avec des gens. •

Je m'appelle Lily Bélisle et je suis ravie d'être la nouvelle intervenante au Centre de soutien en santé mentale de la Montérégie (CSSM-Montérégie). Forte de mes 8 années d'expérience en intervention, j'ai eu l'occasion de travailler dans divers domaines, notamment en santé mentale, en déficience intellectuelle, en itinérance et en toxicomanie.

Ma passion réside dans l'accompagnement des personnes en quête de bien-être mental. Dans mon rôle, je m'efforce d'offrir un soutien personnalisé, en mettant en place des stratégies adaptées aux besoins de chaque individu. J'accorde une grande importance à l'écoute active et à la création d'un environnement sécurisant où chacun peut s'exprimer librement.

Je suis impatiente de collaborer avec vous tous et de contribuer à notre mission collective d'amélioration de la santé mentale dans notre communauté.

Merci de m'accueillir parmi vous ! •

Lily



# Promouvoir le végétal

Se battre pour réduire la consommation de viande est un enjeu crucial pour la santé de la planète. La production de viande a des impacts environnementaux significatifs, notamment en termes d'émissions de gaz à effet de serre, de déforestation et de consommation d'eau.

Voici quelques approches pour promouvoir une alimentation plus végétale :

**1. \*\*Sensibilisation\*\* :** Informer sur les effets environnementaux de l'élevage intensif et les bénéfices d'un régime à base de plantes.

**2. \*\*Alternatives végétales\*\* :** Encourager la consommation de substituts de viande, comme les protéines végétales, qui peuvent offrir des saveurs et des textures similaires.

**3. \*\*Éducation culinaire\*\* :** Proposer des ateliers de cuisine végétale pour montrer que cuisiner sans viande peut être savoureux et varié.

**4. \*\*Initiatives locales\*\* :** Soutenir les agriculteurs bio et locaux qui cultivent des fruits, légumes et céréales, en favorisant des circuits courts.

**5. \*\*Politique alimentaire\*\* :** Plaider pour des politiques qui encouragent les options végétales dans les cantines scolaires et les institutions publiques.

**6. \*\*Engagement communautaire\*\* :** Organiser des événements ou des défis autour de l'alimentation végétale pour impliquer un maximum de personnes.

En faisant cela, on peut contribuer à un avenir plus durable tout en promouvant une meilleure santé pour tous.

C'est un message très important et bien articulé ! La réduction de la consommation de viande est effectivement essentielle pour la santé de notre planète. Voici quelques idées supplémentaires qui pourraient enrichir votre approche :

**1. \*\*Campagnes sur les réseaux sociaux\*\* :** Utiliser les plateformes sociales pour partager des recettes, des témoignages et des faits marquants sur les bienfaits d'un régime plus végétal.

**2. \*\*Partenariats avec des chefs\*\* :** Collaborer avec des chefs renommés pour créer des recettes végétales innovantes, rendant la cuisine sans viande encore plus attrayante.

**3. \*\*Label éco-responsable\*\* :** Créer ou promouvoir un label pour les produits végétaux qui respectent des critères environnementaux stricts, afin de guider les consommateurs.

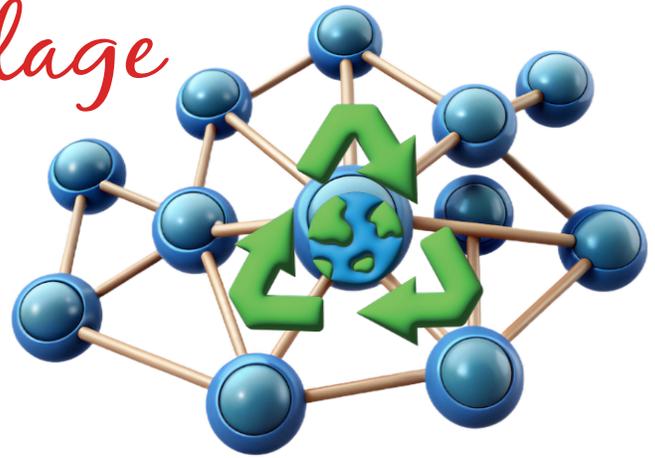
**4. \*\*Inclusion dans les médias\*\* :** Mettre en avant les plats végétaux dans des émissions de cuisine ou des blogs populaires pour toucher un public plus large.

**5. \*\*Accessibilité\*\* :** Travailler à réduire le coût des alternatives végétales pour les rendre plus accessibles à tous, en particulier dans les zones défavorisées.

**6. \*\*Recherche et innovation\*\* :** Encourager la recherche sur les nouvelles technologies agricoles pour améliorer la durabilité de la production végétale. •

*Lyed*

# Réinventer le recyclage



Interdire les pailles et les sacs c'est bien, mais repenser le recyclage du plastique c'est encore mieux! L'industrie du recyclage est en crise et le problème est particulièrement criant en ce qui concerne les plastiques. C'est qu'il en existe une foule de recettes différentes, qu'on retrouve dans presque tout ce qui nous entoure : vêtements, voitures, avions, meubles, matériaux de construction, etc. Ces plastiques sont souvent mélangés avec d'autres matériaux, ce qui complique encore davantage leur recyclage avec les méthodes actuelles. Des entreprises d'ici proposent donc une approche radicalement différente, le recyclage moléculaire : au lieu de voir le plastique comme un matériau à transformer, c'est une matière première qu'il faut raffiner, un peu comme on le fait avec le pétrole brut. L'objectif : garder en circulation le plus longtemps possible les ingrédients de base du plastique, plutôt que d'extraire continuellement de nouvelles ressources pour fabriquer chaque année plus de 300 millions de tonnes de plastique qui finiront pour la plupart au dépotoir, faute de technologies pour les recycler.

Cette méthode permet de décomposer les plastiques en leurs composants de base, facilitant ainsi la création de nouvelles matières premières. Cela pourrait réduire notre dépendance aux ressources vierges et diminuer l'impact environnemental lié à la production de plastique.

Repensant notre relation avec le plastique, il est essentiel d'adopter des solutions à la fois innovantes et durables, tout en encourageant des comportements de consommation plus responsables. L'éducation du public sur le recyclage et la réduction des déchets est également un élément clé de cette transition. En fin de compte, une approche intégrée, combinant réduction, réutilisation et recyclage efficace, pourrait faire une réelle différence.

Le projet Carbone vise effectivement à réinventer le recyclage du plastique en adoptant des méthodes plus durables et efficaces. Voici quelques points clés concernant cette initiative :

**1. Recyclage moléculaire** : Comme mentionné précédemment, cette approche décompose le plastique en ses éléments de base, ce qui permet de créer de nouveaux plastiques de haute qualité. Cela contraste avec le recyclage traditionnel, qui souvent dégrade la qualité des matériaux.

**2. Technologies innovantes** : Des entreprises développent des technologies avancées pour traiter divers types de plastiques, y compris ceux qui sont actuellement non recyclables. Cela pourrait élargir considérablement la gamme de plastiques pouvant être récupérés.

**3. Impact environnemental** : En recyclant plus efficacement et en réduisant la dépendance aux matières premières vierges, ces technologies visent à diminuer l'empreinte carbone de l'industrie du plastique et à lutter contre la pollution plastique.

**4. Économie circulaire** : Le projet s'inscrit dans une démarche d'économie circulaire, où les matériaux sont constamment réutilisés, réduisant ainsi les déchets et la consommation de ressources.

**5. Collaboration** : De nombreux acteurs, y compris les gouvernements, les entreprises et les chercheurs, collaborent pour améliorer les infrastructures de recyclage et sensibiliser le public à l'importance de ces nouvelles technologies. •

*Recherche : Lyed*

# PROGRAMMATION HIVER 2025

Important : des modifications aux activités pourront s'ajouter à la programmation.

## JANVIER

Lundi	6	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	7	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	7	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	7	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mercredi	8	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	8	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	8	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	9	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	9	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	9	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	10	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	10	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	13	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	14	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	14	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	14	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	14	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	14	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom ①
Mercredi	15	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	15	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	15	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	16	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	16	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	16	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	17	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	17	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	20	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	21	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	21	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	21	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	21	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	21	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom ①
Mercredi	22	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	22	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	22	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	23	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	23	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	23	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	24	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	24	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	27	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	28	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	28	Mise en forme	13h à 14h	②

Mardi	28	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	28	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	28	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom ①
Mercredi	29	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	29	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	29	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	30	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	30	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	30	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	31	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	31	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①

## FÉVRIER

Lundi	3	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	4	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	4	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	4	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	4	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	4	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom ①
Mercredi	5	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	5	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	5	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	6	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	6	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	6	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	7	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	7	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	10	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	11	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	11	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	11	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	11	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	11	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom ①
Mercredi	12	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	12	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	12	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	13	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	13	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	13	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	14	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	14	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	17	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	18	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	18	Mise en forme	13h à 14h	②

# PROGRAMMATION HIVER 2025

Mardi	18	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	18	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	18	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mercredi	19	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	19	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	19	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	20	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	20	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	20	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	21	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	21	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	24	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	25	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	25	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	25	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	25	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	25	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mercredi	26	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	26	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	26	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	27	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	27	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	27	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	28	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	28	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①

## MARS

Lundi	3	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	4	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	4	Mise en forme	RELÂCHE	
Mardi	4	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	4	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	4	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mercredi	5	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	5	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	5	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	6	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	6	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	6	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	7	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	7	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	10	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	11	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	11	Mise en forme	13h à 14h	②

Mardi	11	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	11	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	11	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mercredi	12	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	12	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	12	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	13	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	13	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	13	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	14	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	14	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	17	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	18	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	18	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	18	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	18	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	18	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mercredi	19	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	19	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	19	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	20	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	20	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	20	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	21	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	21	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	24	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	25	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	25	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	25	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	25	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	25	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mercredi	26	Espagnol	9h30 à 11h30	①



## Légende

- ① CSSM-M, 2046, boulevard Édouard, Saint-Hubert, Longueuil
- ② Maison de quartier, 2255, rue Cartier, Longueuil
- ③ Saint-François-de-Sales, salle Diakonia, 1545, boul. Jacques-Cartier Est Longueuil

# PROGRAMMATION HIVER 2025

Mercredi	26	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	26	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	27	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	27	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	27	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	28	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	28	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	31	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①

## AVRIL

Mardi	1	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	1	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	1	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	1	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	1	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom ①
Mercredi	2	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	2	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	2	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	3	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	3	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	3	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	4	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	4	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	7	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	8	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	8	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	8	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	8	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	8	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom ①
Mercredi	9	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	9	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	9	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	10	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	10	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	10	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	11	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	11	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	14	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	15	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	15	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	15	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	15	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	15	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom ①

Mercredi	16	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	16	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	16	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	17	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	17	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	17	Yoga sur chaise	CONGÉ	①
Vendredi	18	Informatique	CONGÉ FÉRIÉ	
Vendredi	18	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	21	Jeux d'écriture	CONGÉ FÉRIÉ	
Mardi	22	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	22	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	22	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	22	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	22	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom ①
Mercredi	23	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	23	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	23	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	24	Activité thématique	10h à midi	①
Jeudi	24	Café-rencontre	13h à 15h	①
Jeudi	24	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Vendredi	25	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	25	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	28	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	29	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	29	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	29	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	29	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	29	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom ①
Mercredi	30	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	30	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	30	Activité sociale	14h30 à 15h30	①



## Légende

- ① CSSM-M, 2046, boulevard Édouard, Saint-Hubert, Longueuil
- ② Maison de quartier, 2255, rue Cartier, Longueuil
- ③ Saint-François-de-Sales, salle Diakonia, 1545, boul. Jacques-Cartier Est Longueuil