

PROGRAMMATION À CONSERVER

# PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS 55+

AUTOMNE 2021



Nouveau centre récréatif qui permettra la tenue de nombreuses activités dont celles offertes dans ce cahier de programmation par l'organisme **Concept Action 55+**



[mirabel.ca](http://mirabel.ca)

INSCRIPTION DÈS LE 24 SEPTEMBRE À [MIRABEL.CA](http://MIRABEL.CA)

RENSEIGNEMENTS: 450 475-2045

JOURNÉE  
PORTES  
OUVERTES



VENDREDI  
24 SEPTEMBRE,  
DE 10 H À 16 H

CENTRE RÉCRÉATIF  
(17500, RUE DU VAL-D'ESPOIR)  
SECTEUR DE SAINT-JANVIER

## Mot du conseil d'administration et de la coordonnatrice

La Ville de Mirabel a fait l'acquisition et a procédé à l'aménagement d'un édifice situé au 17500, rue du Val-d'Espoir, secteur de Saint-Janvier. Cet édifice, le centre récréatif 55+, aura pour principale vocation de devenir le lieu incontournable de rassemblement pour les personnes de 55 ans et plus.

Un conseil d'administration a été créé afin de s'assurer du bon fonctionnement du centre pour ses membres. De plus, le centre bénéficiera des services d'une coordonnatrice, Mme Karine Vendette, qui aura pour mandat d'offrir une programmation attrayante et accueillante pour les gens actifs de 55 ans et plus.

On y trouvera donc des activités diversifiées tant sur le plan récréatif que sportif, culturel et social. Les membres de l'organisme souhaitent que ce lieu serve de tremplin à la pratique d'activités physiques qui pourront se poursuivre partout sur le territoire mirabellois en maximisant l'utilisation des plateaux déjà existants.

Ce nouveau centre récréatif, qui est une initiative de la Ville de Mirabel, est notoire et inspirant notamment par son approche promouvant l'importance d'une saine qualité de vie, en offrant des activités pour tous les goûts. La population est donc conviée à y prendre part activement en devenant membre, à titre de participant ou de bénévole, de cette « Force active des 55+ ».

L'équipe compte sur votre adhésion pour animer ce centre et le faire rayonner, en partenariat avec les divers organismes déjà implantés sur le territoire de Mirabel. N'attendez plus et consultez la toute première programmation du **Concept Action 55+** !

Nous espérons que vous y adhérerez en grand nombre !

**Karine Vendette**, coordonnatrice de Concept Action 55+, **Ghislain Bilodeau**, président du conseil d'administration, **André Baribeau**, vice-président, **Linda Lessard**, administratrice, **Yves Toulouse**, trésorier, **Monique Pelletier**, secrétaire, **Carolyn Lapierre**, directrice du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire et **Michel Lauzon**, conseiller municipal.

## Politique de carte de membre

### Trois types de cartes d'adhésion disponibles

#### CARTE DE MEMBRE RÉSIDENT

Cette carte est pour une personne âgée de 55 ans et plus qui réside à Mirabel (preuves de résidence à l'appui).

#### CARTE DE MEMBRE COUPLE - RÉSIDENTS

Cette carte est pour un couple, soit de deux personnes âgées de 55 ans et plus qui résident à Mirabel (preuves de résidence à l'appui).

#### CARTE DE MEMBRE COUPLE - RÉSIDENT ET NON-RÉSIDENT

Cette carte est pour un couple, soit de deux personnes âgées de 55 ans et plus dont un des partenaires réside à Mirabel (preuves de résidence à l'appui). Voir le tableau des tarifications.

Cette option est offerte uniquement jusqu'à concurrence du pourcentage suivant : 80% de résidents et 20% de non-résidents du total des membres de l'organisme Concept Action 55+.

#### INVITÉ D'UN JOUR

Il est aussi possible d'être accompagné pour une journée. Votre invité doit toutefois être en présence d'un membre actif pour profiter des installations du **Concept Action 55+** durant la journée choisie.



## Notre vision

Organisme privilégié pour assurer l'épanouissement de la population mirabelloise âgée de 55 ans et plus.

## Notre mission

Concept Action 55+ s'est donné comme mission de :

- Développer et mettre en place une programmation diversifiée offrant des activités sportives, récréatives, culturelles et sociales soutenues par des membres bénévoles.
- Favoriser la socialisation.
- Contrer l'isolement.
- Développer et maintenir le bien-être physique et psychologique.

## Nos valeurs

- L'accessibilité
- L'inclusivité
- L'épanouissement
- L'innovation
- Le respect

## Grille de tarification



| MEMBRES   | COÛTS                |
|---|----------------------|
| Résident de Mirabel âgé de 55 ans et plus (preuves à l'appui)                                     | 30 \$ par personne   |
| Couple résident de Mirabel âgé de 55 ans et plus (preuves à l'appui)                              | 50 \$ pour le couple |
| Couple résident et non-résident âgé de 55 ans et plus (un résident de Mirabel et un non-résident) | 90 \$ pour le couple |
| Invité d'un jour âgé de 55 ans et plus accompagné d'un membre actif                               | 10 \$ par personne   |

Des coûts supplémentaires peuvent s'appliquer pour certaines activités. Le prix indiqué est avec la carte de membre.








La présente programmation est sous réserve de modifications. Les participants en seront informés le cas échéant.

La session d'automne est de 10 séances dont une semaine de cours gratuits du 4 au 10 octobre (avec la carte de membre).

ACTIVITÉS SPORTIVES


La pratique libre d'activités telles que le golf intérieur, le pickleball, le badminton, le jeu de fléchettes, le tennis de table, le jeu de galets (shuffleboard) et la pétanque, met l'emphase sur le jeu et le divertissement, au moment où vous le désirez. Pour ce faire, le centre récréatif met à la disposition des membres de Concept Action 55 + des espaces et des équipements pour la tenue d'activités sécuritaires et adaptées aux besoins de chacun. Prendre note que l'inscription aux activités est obligatoire afin de réserver une plage horaire. Pour ce faire, vous devez vous procurer une carte de membre de l'organisme (voir grille de tarifications).

| TITRE ET DESCRIPTION  | ENDROIT                      | DATE   | JOUR     | COÛT                            |
|---|------------------------------|--|----------|---------------------------------|
| <b>Golf intérieur (initiation et pratique libre)</b><br> | Terrains sportifs intérieurs | 4 octobre au 13 décembre, de 13 h à 17 h (sur réservation) | Lundi    | Gratuit avec la carte de membre |
|   | Terrains sportifs intérieurs | 5 octobre au 14 décembre, de 9 h à midi (sur réservation)  | Mardi    | Gratuit avec la carte de membre |
|   | Terrains sportifs intérieurs | 6 octobre au 15 décembre, de 13 h à 21 h (sur réservation) | Mercredi | Gratuit avec la carte de membre |
|   | Terrains sportifs intérieurs | 7 octobre au 16 décembre, de 9 h à midi (sur réservation)  | Jeudi    | Gratuit avec la carte de membre |
| <b>Pickleball</b><br>                                   | Terrain sportif intérieur    | 4 octobre au 13 décembre, de 9 h à midi (sur réservation)  | Lundi    | Gratuit avec la carte de membre |
|   | Terrain sportif intérieur    | 6 octobre au 15 décembre, de 9 h à midi (sur réservation)  | Mercredi | Gratuit avec la carte de membre |
|   | Terrain sportif intérieur    | 8 octobre au 17 décembre, de 13 h à 21 h (sur réservation) | Vendredi | Gratuit avec la carte de membre |
| <b>Badminton libre</b><br>                             | Terrain sportif intérieur    | 5 octobre au 14 décembre, de 13 h à 21 h (sur réservation) | Mardi    | Gratuit avec la carte de membre |
|   | Terrain sportif intérieur    | 7 octobre au 16 décembre, de 13 h à 17 h (sur réservation) | Jeudi    | Gratuit avec la carte de membre |
|   | Terrain sportif intérieur    | 8 octobre au 17 décembre, de 9 h à midi (sur réservation)  | Vendredi | Gratuit avec la carte de membre |
| <b>Jeu de fléchettes</b><br>                           | Salle d'activités            | 5 octobre au 14 décembre, de 9 h à midi (sur réservation)  | Mardi    | Gratuit avec la carte de membre |
|   | Salle d'activités            | 6 octobre au 15 décembre, de 13 h à 21 h (sur réservation) | Mercredi | Gratuit avec la carte de membre |
|   | Salle d'activités            | 8 octobre au 17 décembre, de 9 h à midi (sur réservation)  | Vendredi | Gratuit avec la carte de membre |
| <b>Tennis de table</b><br>                             | Salle d'activités            | 4 octobre au 13 décembre, de 9 h à midi (sur réservation)  | Lundi    | Gratuit avec la carte de membre |
|   | Salle d'activités            | 6 octobre au 15 décembre, de 9 h à midi (sur réservation)  | Mercredi | Gratuit avec la carte de membre |
|   | Salle d'activités            | 7 octobre au 16 décembre, de 13 h à 17 h (sur réservation) | Jeudi    | Gratuit avec la carte de membre |
|   | Salle d'activités            | 8 octobre au 17 décembre, de 13 h à 21 h (sur réservation) | Vendredi | Gratuit avec la carte de membre |

**Au**  **de notre mission:**  
 Bouger, socialiser et s'épanouir

Concept Action 55+ est un organisme à but non lucratif reconnu par la Ville de Mirabel et mandaté par celle-ci pour gérer sainement le centre récréatif et l'animer. Notre programmation comprend des activités sportives, récréatives, culturelles et libres qui ont pour objectif de favoriser de saines habitudes afin de maintenir une bonne forme physique, une socialisation continue et un développement personnel.

## PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS 55+

| TITRE ET DESCRIPTION   | ENDROIT           | DATE   | JOUR  | COÛT                            |
|--|-------------------|--|-------|---------------------------------|
| <b>Jeu de galets (Shuffleboard)</b><br> | Salle d'activités | 4 octobre au 13 décembre, de 13 h à 17 h (sur réservation) | Lundi | Gratuit avec la carte de membre |
|  | Salle d'activités | 5 octobre au 14 décembre, de 13 h à 21 h (sur réservation) | Mardi | Gratuit avec la carte de membre |
|  | Salle d'activités | 7 octobre au 16 décembre, de 9 h à midi (sur réservation)  | Jeudi | Gratuit avec la carte de membre |

### Pétanque (pratique libre)



|                                 |   |                      |                                 |
|---------------------------------|---|----------------------|---------------------------------|
| Terrains de pétanque intérieurs | 4 octobre au 17 décembre, de 9 h 30 à 11 h 30 (sur inscription) | Du lundi au vendredi | Gratuit avec la carte de membre |
| Terrains de pétanque intérieurs | 4 octobre au 17 décembre, de 9 h 30 à 11 h 30 (sur inscription) | Du lundi au vendredi | Gratuit avec la carte de membre |
| Terrains de pétanque intérieurs | 4 octobre au 17 décembre, de 9 h 30 à 11 h 30 (sur inscription) | Du lundi au vendredi | Gratuit avec la carte de membre |

### Club de pétanque

Le Club de pétanque inclut des ligues de différents niveaux, des mini-tournois et des ateliers de formation pour vous permettre d'en apprendre davantage sur les rudiments de ce sport qui connaît une popularité grandissante.

|                                 |   |          |  |
|---------------------------------|---|----------|--|
| Terrains de pétanque intérieurs | 4 octobre au 13 décembre, de 12 h 45 à 16 h (sur inscription) | Lundi    | 3 \$ par joute avec la carte de membre |
| Terrains de pétanque intérieurs | 6 octobre au 15 décembre, de 12 h 45 à 16 h (sur inscription) | Mercredi | 3 \$ par joute avec la carte de membre |
| Terrains de pétanque intérieurs | 8 octobre au 17 décembre, de 12 h 45 à 16 h (sur inscription) | Vendredi | 3 \$ par joute avec la carte de membre |

## ACTIVITÉS DE DANSE ET EXERCICES

La danse en ligne, le Zumba gold, la mise en forme par Kinergex et les exercices vitalité sont des activités de groupe qui comportent des exercices cardiovasculaires d'intensité faible à modérée, ainsi que des exercices de renforcement musculaire selon l'activité choisie. Sur inscription, les cours sont accessibles et adaptés au niveau de chacun.

### Danse en ligne

|                   |  |       |                               |
|-------------------|--|-------|-------------------------------|
| Salle d'activités | 5 octobre au 14 décembre, de 13 h 30 à 14 h 30 (sur inscription) | Mardi | 90 \$ avec la carte de membre |
| Salle d'activités | 7 octobre au 16 décembre, de 13 h 30 à 14 h 30 (sur inscription) | Jeudi | 90 \$ avec la carte de membre |

### Zumba gold avec Hanya

|                   |  |          |                               |
|-------------------|--|----------|-------------------------------|
| Salle d'activités | 4 octobre au 20 décembre, de 10 h à 11 h (sur inscription) | Lundi    | 75 \$ avec la carte de membre |
| Salle d'activités | de 10 h à 11 h (sur inscription)                           | Mercredi | 75 \$ avec la carte de membre |

### Exercices de mise en forme avec un kinésologue (Kinergex)

|                   |   |          |                                |
|-------------------|---|----------|--------------------------------|
| Salle d'activités | 5 octobre au 14 décembre, de 9 h 30 à 10 h 30 (sur inscription) | Mardi    | 100 \$ avec la carte de membre |
| Salle d'activités | 8 octobre au 17 décembre, de 13 h à 14 h (sur inscription)      | Vendredi | 100 \$ avec la carte de membre |

### Exercices vitalité avec Sonia

|                   |   |          |                               |
|-------------------|---|----------|-------------------------------|
| Salle d'activités | 8 octobre au 17 décembre, de 9 h à 10 h (sur inscription) | Vendredi | 30 \$ avec la carte de membre |
|-------------------|---|----------|-------------------------------|

## ACTIVITÉS ARTISTIQUES

### Ateliers d'écriture et de textes

À travers l'écriture, les participants trouvent des stimulations, explorent des pistes qui leur seront utiles pour amorcer un projet ou pour en poursuivre un de façon plus assurée et plus structurée. Il s'agit d'un contexte idéal non seulement pour créer, mais pour apprendre à regarder ses propres textes d'un point de vue littéraire.

|                  |  |       |   |
|------------------|--|-------|---|
| Salle de réunion | 5 et 19 octobre, 2, 16 et 30 novembre, de 13 h 30 à 16 h (sur inscription) | Mardi | 20 \$ par cours avec la carte de membre |
|------------------|--|-------|---|

### Ateliers de création de cartes artisanales

Vous aimez recevoir une carte de souhait ou de Noël? Imaginez le plaisir de recevoir une carte entièrement créée à la main! Le cours de carteries artisanales permet de créer de jolies cartes personnalisées. Le matériel est fourni afin que vous puissiez réaliser deux cartes et leurs enveloppes. Il ne vous restera qu'à choisir la personne à qui vous désirez les offrir.

|                     |  |       |   |
|---------------------|--|-------|---|
| Salle de conférence | 14 et 28 octobre, 11 et 25 novembre, 9 décembre, de 13 h 30 à 15 h (sur inscription) | Jeudi | 15 \$ par cours avec la carte de membre |
|---------------------|--|-------|---|