

PROGRAMMATION

octobre - novembre - décembre 2026

-  **Date limite** pour les inscriptions et les demandes de répit à domicile : Jeudi 17 septembre 2026
-  450 446-1111
-  inscriptions@atccmonteregie.qc.ca
-  Zone des membres (par le biais du site web)
-  **Congés** : Lundi le 12 octobre 2026 et 23 décembre 2026 au 5 janvier 2027 inclusivement

Projet CERVEAUX EN SANTÉ

Plusieurs activités sont présentement financées par le programme “**Québec ami des aînés**”. Elles visent notamment à offrir une opportunité de **socialisation** et de **stimulation cognitive** à nos membres aînés.

Recherchez le symbole de fleur pour connaître les activités offertes dans le cadre du projet “**Cerveaux en santé, aînés engagés : prévenir, détecter, accompagner**”.



LÉGENDE

-  Activités pour lesquelles l'équipe peut fournir le **transport**. Consultez la **Grille tarifaire**.
-  Activités **récurrentes** : Une seule inscription pour toute la session.
-  Activités **cadenas** : Consultez la **Politique d'inscriptions et annulations** pour plus d'informations.

ASTUCE !

-  Si vous utilisez la Programmation en format **papier**, **surlignez** d'abord les activités qui vous intéressent dans les calendriers.
- Consultez ensuite les **détails** des activités pour prendre connaissance des **informations** importantes. 

COORDONNÉES

Beloeil
Siège social
308 rue Montsabré
Local D-131
J3G 2H5

Valleyfield
77 rue St-Charles
J6S 3Z9

-  atccmonteregie.qc.ca
-  ATCCM - Association des Traumatés Cranio-Cérébraux de la Montérégie
-  atccmonteregie



ACTIVITÉS RÉCURRENTES

BELOEIL

- Parlons AVC** : Mercredis 28 octobre et 11 novembre, jeudis 19 et 26 novembre et jeudis 3-10-17 décembre de 13 h à 15 h / Gratuit
- Clinique numérique** : Mercredi de 10 h à 12 h, les 14-21 oct., 4-11-18-25 nov. et 2-9 déc. / Local de Beloeil / Gratuit / Découverte du monde numérique avec une tablette de l'ATCCM ou votre appareil personnel (recherches sur le web, calendrier, inscriptions en ligne, réseaux sociaux, etc.)
- Soyons actifs** : Mercredi de 13 h à 15 h les 7-14-21-28 octobre, 4-11-18-25 novembre et 2-9-16 décembre / Local de Beloeil / Gratuit
- Espace artistique** : Jeudi de 10 h à 12 h les 22-29 oct., 12-19-26 nov., 3-10-17 déc. / Local de Beloeil / 64 \$ pour la session, payable à l'ATCCM
- Répit du samedi** : Samedi de 9 h 30 à 15 h / Local de Beloeil / Gratuit / Inscription nécessaire pour chaque date / Apportez votre lunch / Consultez les dates en-haut à droite de chaque calendrier.

LONGUEUIL

- Pour le plaisir** : Lundi de 13 h à 15 h / CRDP St-Hubert, 5300 Ch. de Chambly, St-Hubert / Gratuit / 19 octobre salle Montérégie, 26 octobre salle Longueuil, 2 et 16 novembre salle Montérégie, 23 novembre salle St-Hyacinthe A, 30 novembre, 7 et 14 décembre salle Montérégie, 21 décembre salle Longueuil
- Curling** : Jeudi de 12 h 30 à 15 h les 12-19-26 novembre et 3-10-17 décembre / 1390 rue Goyer, St-Bruno-de-Montarville / Environ 100 \$ pour la session (les frais seront confirmés aux membres à l'inscription), payable à l'ATCCM / Apportez casque et espadrilles ou bottes

ST-JEAN

- Parlons AVC** : Lundi de 13 h à 15 h les 19-26 octobre, 2-16-23-30 novembre et 7 décembre / Bibliothèque Adélarde-Berger, 180 Rue Laurier, St-Jean-sur-Richelieu, Salle d'animation / Gratuit

CHÂTEAUGUAY

- Parlons AVC** : Lundi de 13 h à 15 h les 19-26 oct., 2-16-23-30 nov. et 7 déc. / CLSC, 95 Av. de la Verdure, Châteauguay, local à venir / Gratuit

VALLEYFIELD

- Espace artistique** : Mardi de 13 h à 15 h, les 13-27 octobre, 3-10-17-24 novembre et 1-8-15 décembre / Local de Valleyfield / 72 \$ pour la session, payable à l'ATCCM

OCTOBRE 2026

Répît du samedi 9 h 30 à 15 h
Beloeil (3, 10, 17, 24, 31 octobre)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
NOTES			1	2
			 Autocueillette de pommes 12 h à 15 h Vaudreuil	Jeux d'adresse 10 h à 12 h Beloeil
5	6	7	8	9
 Prenez le temps d'aller voter !	 Conférence pour les proches par Yvon Riendeau 13 h 30 à 15 h 30 Visio	 Autocueillette de pommes 12 h à 15 h St-Jean	Quiz 10 h à 12 h Vaudreuil Marche 13 h à 15 h Châteauguay	Jeux de société 9 h 30 à 11 h 30 Longueuil Causerie des proches 9 h 30 à 11 h 30 Longueuil
 Séjour de ressourcement pour les proches ET Camp répît / Centre Tara, Bonsecours			 Autocueillette de pommes 12 h à 15 h Longueuil	
12	13	14	15	16
CONGÉ Action de grâce	Cinéma 12 h 30 à 16 h St-Hyacinthe Pétanque 13 h à 16 h St-Jean Quilles 13 h à 15 h Longueuil Espace artistique 13 h à 15 h Valleyfield Improvisation 13 h à 15 h Beloeil	Clinique numérique 10 h à 12 h Beloeil Moment Brico 13 h à 15 h Valleyfield Soyons actifs 13 h à 15 h Beloeil Webinaire pour les proches 18 h 30 à 20 h 30 En visio	Moment Brico 10 h à 12 h Beloeil Dîner 11 h 30 à 13 h 30 Vaudreuil Ciné engagé 13 h à 15 h Châteauguay	Causerie 10 h à 12 h Beloeil Improvisation 10 h à 12 h Longueuil Hockey 19 h à 22 h Sorel
19	20	21	22	23
Moment Brico 10 h à 12 h Longueuil Moment Brico 10 h à 12 h St-Hyacinthe Dîner 11 h 30 à 13 h 30 Beloeil Pour le plaisir 13 h à 15 h Longueuil Parlons AVC 13 h à 15 h Châteauguay Parlons AVC 13 h à 15 h St-Jean Après le travail 18 h à 20 h Valleyfield	Marche 13 h à 15 h St-Jean	Clinique numérique 10 h à 12 h Beloeil Dîner 11 h 30 à 13 h 30 Sorel Exercices sur chaise 13 h à 15 h Valleyfield Soyons actifs 13 h à 15 h Beloeil Souper 18 h à 20 h Châteauguay Souper des proches 18 h à 20 h Châteauguay	Quilles 10 h à 12 h Vaudreuil Espace artistique 10 h à 12 h Beloeil Dîner 11 h 30 à 13 h 30 Longueuil Causerie des proches 13 h à 15 h Beloeil Jeux de société 13 h à 15 h Beloeil	Parce que la vie continue 10 h à 12 h Longueuil
26	27	28	29	30
Yoga sur chaise 10 h à 12 h Longueuil Popote et placote 10 h à 13 h Beloeil Pour le plaisir 13 h à 15 h Longueuil Parlons AVC 13 h à 15 h Châteauguay Parlons AVC 13 h à 15 h St-Jean Baignade 13 h 30 à 15 h 30 St-Hyacinthe	Causerie 13 h à 15 h St-Jean Espace artistique 13 h à 15 h Valleyfield Causerie virtuelle des proches 18 h 30 à 20 h 30 En visio Billard 13 h à 15 h Beloeil	Quilles 9 h 30 à 11 h 30 Sorel Soyons actifs 13 h à 15 h Beloeil Parlons AVC 13 h à 15 h Beloeil Bingo 13 h à 15 h Châteauguay	Espace artistique 10 h à 12 h Beloeil Billard 13 h à 15 h Longueuil Halloween de l'Ouest 11 h à 14 h Valleyfield	Halloween de l'Est 11 h à 14 h Beloeil

ACTIVITÉS PONCTUELLES

- 1er octobre - **Autocueillette de pommes au Verger Labonté** : 12 h à 15 h / 2291 Bd Perrot, Notre-Dame-de-l'Île-Perrot / 21 \$ payable à l'ATCCM
- 2 octobre - **Jeux d'adresse** : 10 h à 12 h / Parc de la Seigneurie, Saint-Basile-le-Grand (*point de rencontre : 3, rue du Parc*) / Gratuit
- 5 au 7 octobre - **Séjour de ressourcement** pour les proches ET **Camp répit** : Centre Tara, 184 Rang 10e, Bonsecours / 190 \$ pour les proches et les membres avec ratio 1:6, 290 \$ pour 1:3 et 390 \$ pour 1:1 / Payable à l'ATCCM / Hébergement, repas et activités (yoga, massothérapie, etc.) inclus
- 6 octobre - **Conférence “Grandir et faire des gains positifs comme personne proche aidante de tout âge”** : 13 h 30 à 15 h 30 / En visio (possibilité de venir à nos locaux de Beloeil et Valleyfield) / Par Yvon Riendeau, M.A.B.Éd Gérontologue social, conférencier et chargé de cours à l'UQAM, 5 \$ payable à l'ATCCM
- 7 octobre - **Autocueillette de pommes** : 12 h à 15 h / Verger Pierre Tremblay, 375 Rang de la Montagne, Mont-Saint-Grégoire / 15-25 \$ payable sur place
- 7 octobre - **Biophare** : 13 h 30 à 15 h 30 / 6 Rue Saint-Pierre, Sorel-Tracy / Environ 15 \$ payable sur place
- 8 octobre - **Autocueillette de pommes** : 12 h à 15 h / Verger de la Savane, 8000 Ch. de la Savane, St-Hubert / 15-20 \$ payable sur place
- 8 octobre - **Quiz** : 10 h à 12 h / CLSC, 3031 Boul. De La Gare, Vaudreuil-Dorion, salle 504 / Gratuit
- 8 octobre - **Marche** : 13 h à 15 h / Centre écologique Fernand-Seguin, 257 Rue Fernand-Seguin, Châteauguay / Gratuit
- 9 octobre - **Jeux de société** : 9 h 30 à 11 h 30 / Chevaliers de Colomb, 1400 Bd Édouard, local 118, St-Hubert / Gratuit
- 9 octobre - **Causerie des proches** : 9 h 30 à 11 h 30 / Aphasie Rive-Sud, 1400 Bd Édouard, local 110, Saint-Hubert / 4 \$ payable à l'ATCCM
- 13 octobre - **Cinéma** : 12 h 30 à 16 h / Cinéma RGFM St-Hyacinthe, 1225 Rue Daniel-Johnson O, Saint-Hyacinthe / Environ 20 \$ payable sur place
- 13 octobre - **Quilles** : 13 h à 15 h / Quilles Champion, 2999 Bd Taschereau, Greenfield Park / Environ 15 \$ payable sur place
- 13 octobre - **Pétanque** : 13 h à 16 h / Boulodrome des Deux Rives, 287 12e Avenue, St-Jean-sur-Richelieu / 20 \$ payable à l'ATCCM / Les frais pourraient diminuer s’il y a plus de 10 participants
- 13 octobre - **Improvisation** : 13 h à 15 h / Local de Beloeil / Gratuit
- 14 octobre - **Moment Brico** : 13 h à 15 h / Confection de ceintures de lutte et photobooth pour la SQTCC / Local de Valleyfield / 5 \$ payable à l'ATCCM
- 14 octobre - **Webinaire pour les proches** : 18 h 30 à 20 h 30 / Thème : Parlons des masques, ces visages d’emprunts / En ligne / Gratuit
- 15 octobre - **Moment Brico** : 10 h à 12 h / Confection de ceintures de lutte et photobooth à l'occasion de la SQTCC / Local de Beloeil / 5 \$ payable à l'ATCCM
- 15 octobre - **Ciné engagé** : 13 h à 15 h / CLSC, 95 Av. de la Verdure, Châteauguay, local à venir / 4 \$ payable à l'ATCCM
- 15 octobre - **Dîner** : 11 h 30 à 13 h 30 / Poutineville, 120 Rue Joseph-Carrier #102, Vaudreuil-Dorion / 25-35 \$ payable sur place
- 16 octobre - **Improvisation** : 10 h à 12 h / CRDP St-Hubert, 5300 Ch. de Chambly, Saint-Hubert, salle Montérégie / Gratuit
- 16 octobre - **Causerie** : 10 h à 12 h / Local de Beloeil / 4 \$ payable à l'ATCCM
- 16 octobre - **Hockey** : 19 h à 22 h / Partie de hockey des Éperviers de Sorel / Colisée Cardin, 200 Rue Victoria, Sorel-Tracy / 20 \$ payable sur place
- 19 octobre - **Moment Brico** : 10 h à 12h / Confection de ceintures de lutte et photobooth à l'occasion de la SQTCC / CRDP St-Hubert, 5300 Ch. de Chambly, St-Hubert, salle Montérégie / 5 \$ payable à l'ATCCM
- 19 octobre - **Dîner** : 11 h 30 à 13 h 30 / Barbies, 600 Bd Sir-Wilfrid-Laurier, Beloeil / 25-35 \$ payable sur place
- 19 octobre - **Après le travail** : 18 h à 20 h / Causerie pour les membres qui sont sur le marché du travail autour d’un souper convivial / Local de Valleyfield / 17 \$ payable à l'ATCCM
- 19 octobre - **Moment Brico** : 10 h à 12 h / Confection de ceintures de lutte et photobooth à l'occasion de la SQTCC / Centre culturel, 1675 Rue Saint-Pierre O, St-Hyacinthe, local 304 / 5\$ payable à l'ATCCM
- 20 octobre - **Marche** : 13 h à 15 h / Parc régional Saint-Bernard, 219 Rang Saint-André, Saint-Bernard-de-Lacolle / Gratuit
- 21 octobre - **Exercices sur chaise** : 13 h à 15 h / Local de Valleyfield / Gratuit
- 21 octobre - **Dîner** : 11 h 30 à 13 h 30 / Prince, 125 Rue du Roi, Sorel-Tracy / 25-35\$ payable sur place
- 21 octobre - **Souper au restaurant** : 18 h à 20 h / Restaurant De La Place, 75 Bd Saint-Jean-Baptiste, Châteauguay / 25-35 \$ payable sur place
- 21 octobre - **Souper des proches** : 18 h à 20 h / Restaurant De La Place, 75 Bd Saint-Jean-Baptiste, Châteauguay / 25-35 \$ payable sur place
- 22 octobre - **Quilles** : 10 h à 12 h / Avec un groupe du Parrainage civique de Vaudreuil-Soulanges / Salon de quilles Pincourt, 111 Bd de l'Île, Pincourt / 19 \$ payable à l'ATCCM
- 22 octobre - **Dîner** : 11 h 30 à 13 h 30 / Barbies, 1175 Ch. du Tremblay, Longueuil / 25-35 \$ payable sur place
- 22 octobre - **Jeux de société** : 13 h à 15 h / Local de Beloeil / Gratuit
- 22 octobre - **Causerie des proches** : 13 h à 15 h / Local de Beloeil / 4 \$ / Payable à l'ATCCM
- 23 octobre - **Parce que la vie continue** : 10 h à 12 h / Groupe de soutien / CRDP St-Hubert, 5300 Ch. de Chambly, Saint-Hubert, salle Montérégie / 4 \$
- 26 octobre - **Popote et placote** : 10 h à 13 h / Local de Beloeil / 10 \$ payable à l'ATCCM
- 26 octobre - **Yoga sur chaise** : 10 h à 12 h / CRDP St-Hubert, 5300 Ch. de Chambly, Saint-Hubert, salle Longueuil / Gratuit
- 26 octobre - **Baignade** : 13 h 30 à 15 h 30 / Piscine Centre Desjardins, 850 Rue Turcot, St-Hyacinthe / 5-10 \$ payable sur place / Apportez maillot et serviette!
- 27 octobre - **Causerie** : 13 h à 15 h / Bibliothèque Adélarde-Berger, 180 Rue Laurier, St-Jean-sur-Richelieu, Salle d’animation / 4 \$ payable à l'ATCCM
- 27 octobre - **Billard** : 13 h à 15 h / Club L’Impact, 370 Bd Sir-Wilfrid-Laurier, Mont-St-Hilaire / Envion 10 \$ payable sur place
- 27 octobre - **Causerie virtuelle des proches** : 18 h 30 à 20 h 30 / En ligne / Gratuit
- 28 octobre - **Quilles** : 9 h 30 à 11 h 30 / Salon De Quilles Le 300, 300 Rue du Collège, Sorel-Tracy / Environ 15 \$ payable sur place
- 28 octobre - **Bingo** : 13 h à 15 h / CLSC, 95 Av. de la Verdure, Châteauguay, local à venir / 6 \$ payable à l'ATCCM
- 29 octobre - **Halloween de l'Ouest** : 11 h à 14 h / Local de Valleyfield / 20 \$ payable à l'ATCCM
- 29 octobre - **Billard** : 13 h à 15 h / Dooly's, 3366 Ch. de Chambly, Longueuil / Environ 10 \$ payable sur place
- 30 octobre - **Halloween de l'Est** : 11 h à 14 h / Maison Martin Matte, 982 Rue Saint-Jean-Baptiste, Beloeil / 20 \$ payable à l'ATCCM



Semaine québécoise du TCC

Dans le cadre de la **Semaine québécoise du traumatisme craniocérébral**, une activité de confection de **ceintures de lutte** est proposée pour imager le slogan “**Le TCC, une lutte au quotidien**”. Apportez votre créativité et prêtez main forte à la campagne de **sensibilisation** !

Cherchez le **symbole** du masque de lutte pour connaître les dates de ces activités.



NOVEMBRE 2026

Répît du samedi 9 h 30 à 15 h
Beloeil (7, 14, 21, 28 novembre)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Bingo 10 h à 12 h Longueuil Dîner 11 h 30 à 13 h 30 St-Hyacinthe Pour le plaisir 13 h à 15 h Longueuil Parlons AVC 13 h à 15 h Châteauguay Ciné engagé 13 h à 15 h Beloeil Parlons AVC 13 h à 15 h St-Jean 2	Quiz 13 h à 15 h Beloeil Jeux de société 13 h à 15 h St-Jean Espace artistique 13 h à 15 h Valleyfield 3	Clinique numérique 10 h à 12 h Beloeil Café-céramique 13 h à 15 h 30 Valleyfield Billard 13 h à 15 h Châteauguay Soyons actifs 13 h à 15 h Beloeil Bec sucré 13 h 30 à 15 h 30 Sorel 4	Yoga sur chaise 13 h à 15 h Vaudreuil Pour le plaisir 13 h à 16 h Beloeil Reconnaissance des proches 13 h à 16 h Beloeil 5	6
Billard 13 h 30 à 15 h 30 St-Hyacinthe Souper 18 h à 20 h Longueuil Souper des proches 18 h à 20 h Longueuil 9	Billard 13 h à 15 h St-Jean Espace artistique 13 h à 15 h Valleyfield 10	Clinique numérique 10 h à 12 h Beloeil Dîner 11 h 30 à 13 h 30 Valleyfield Soyons actifs 13 h à 15 h Beloeil Parlons AVC 13 h à 15 h Beloeil Billard 13 h 30 à 15 h 30 Sorel 11	Espace artistique 10 h à 12 h Beloeil Curling 12 h 30 à 15 h Longueuil Causerie 13 h à 15 h Vaudreuil Atelier informatique 13 h à 15 h Châteauguay 12	Causerie 10 h à 12 h Beloeil Parce que la vie continue 10 h à 12 h Longueuil 13
Popote et placote 10 h à 13 h Beloeil Espace artistique 10 h à 12 h Longueuil Quiz 10 h à 12 h St-Hyacinthe Pour le plaisir 13 h à 15 h Longueuil Parlons AVC 13 h à 15 h Châteauguay Parlons AVC 13 h à 15 h St-Jean 16	Espace artistique 13 h à 15 h Valleyfield 17	Clinique numérique 10 h à 12 h Beloeil Dîner 11 h 30 à 13 h 30 St-Jean Jeux de société 13 h à 15 h Valleyfield Causerie des proches 13 h à 15 h Valleyfield Soyons actifs 13 h à 15 h Beloeil Jeux de société 13 h 30 à 15 h 30 Sorel 18	Espace artistique 10 h à 12 h Beloeil Curling 12 h 30 à 15 h Longueuil Billard 13 h à 15 h Vaudreuil Parlons AVC 13 h à 15 h Beloeil Bec sucré 13 h à 15 h Châteauguay 19	Party de Noël 16 h 30 à 21 h Beloeil 20
Parlons AVC 13 h à 15 h St-Jean Jeux de société 13 h à 15 h Beloeil Pour le plaisir 13 h à 15 h Longueuil Parlons AVC 13 h à 15 h Châteauguay Baignade 13 h 30 à 15 h 30 St-Hyacinthe 23	Quilles 10 h à 12 h St-Jean Cinéma 12 h 30 à 13 h 30 Sorel Cinéma 12 h 30 à 16 h Beloeil Espace artistique 13 h à 15 h Valleyfield Webinaire pour les proches 18 h 30 à 20 h 30 En visio 24	Clinique numérique 10 h à 12 h Beloeil Soyons actifs 13 h à 15 h Beloeil 25	Espace artistique 10 h à 12 h Beloeil Curling 12 h 30 à 15 h Longueuil Parlons AVC 13 h à 15 h Beloeil Café-céramique 13 h à 15 h 30 Châteauguay Jeux de société 13 h à 15 h Vaudreuil 26	CONGÉ Rencontre d'équipe 27
Popote et placote 10 h à 13 h Beloeil Quiz 10 h à 12 h Longueuil Bingo 10 h à 12 h St-Hyacinthe Pour le plaisir 13 h à 15 h Longueuil Parlons AVC 13 h à 15 h Châteauguay Parlons AVC 13 h à 15 h St-Jean 30	NOTES			

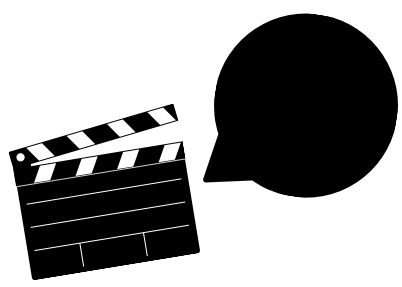
ACTIVITÉS PONCTUELLES

- 2 novembre - **Bingo** : 10 h à 12 h / CRDP St-Hubert, 5300 Ch. de Chambly, Saint-Hubert, salle Montérégie / 6 \$ payable à l’ATCCM
- 2 novembre - **Dîner** : 11 h 30 à 13 h 30 / À La Belle Province Plus, 1280 Rue Daniel - Johnson O, Saint-Hyacinthe / 25-35 \$ payable sur place
- 2 novembre - **Ciné engagé** : 13 h à 15 h / Local de Beloeil / 4 \$ payable à l’ATCCM
- 3 novembre - **Quiz** : 13 h à 15 h / Local de Beloeil / Gratuit
- 3 novembre - **Jeux de société** : 13 h à 15 h / Bibliothèque Adélard-Berger, 180 Rue Laurier, St-Jean-sur-Richelieu, Salle d’animation / Gratuit
- 4 novembre - **Café-céramique** : 13 h à 15 h 30 / 21 Rue du Marché, Salaberry-de-Valleyfield / 15-50 \$ payable sur place
- 4 novembre - **Bec sucré** : 13 h 30 à 15 h 30 / Passion Gourmande, 450 Bd Poliquin, Sorel-Tracy / 10-15 \$ payable sur place
- 4 novembre - **Billard** : 13 h à 15 h / Dooly's, 180 Bd D'Anjou, Châteauguay / Environ 10 \$ payable sur place
- 5 novembre - **Pour le plaisir** : 13 h à 16 h / Local de Beloeil / Priorité si votre proche participe à l’Activité de Reconnaissance des proches / Gratuit
- 5 novembre - **Activité de Reconnaissance des proches** : 13 h à 16 h / Intégration compétences, 287 Bd Cartier, Beloeil / 14 \$ payable à l’ATCCM
- 5 novembre - **Yoga sur chaise** : 13 h à 15 h / CLSC, 3031 Boul. De La Gare, Vaudreuil-Dorion, salle 505 / Gratuit
- 9 novembre - **Billard** : 13 h 30 à 15 h 30 / Dooly’s, 1300 Rue Daniel - Johnson O, Saint-Hyacinthe / Environ 10 \$ payable sur place
- 9 novembre - **Souper** : 18 h à 20 h / Barbies Resto Bar Grill, 1175 Ch. du Tremblay, Longueuil / 25-35 \$ payable sur place
- 9 novembre - **Souper des proches** : 18 h à 20 h / Barbies Resto Bar Grill, 1175 Ch. du Tremblay, Longueuil / 25-35 \$ payable sur place
- 10 novembre - **Billard** : 13 h à 15 h / O’Tips, 87 Bd Saint-Luc local 13, St-Jean-sur-Richelieu / Environ 10 \$ payable sur place
- 11 novembre - **Dîner** : 11 h 30 à 15 h 30 / Toujours Mikes, 1 Rue Dufferin, Salaberry-de-Valleyfield / 25-35 \$ payable sur place
- 11 novembre - **Billard** : 13 h 30 à 15 h 30 / Santé Mentale Québec, 71 Avenue Hotel Dieu local 105, Sorel-Tracy / 5 \$ payable sur place
- 12 novembre - **Atelier informatique** : 13 h à 15 h / CLSC, 95 Av. de la Verdure, Châteauguay, local à venir / Gratuit
- 12 novembre - **Causerie** : 13 h à 15 h / CLSC, 3031 Boul. De La Gare, Vaudreuil-Dorion, salle 504 / 4 \$ payable à l’ATCCM
- 13 novembre - **Causerie** : 10 h à 12 h / Local de Beloeil / 4 \$ payable à l’ATCCM
- 13 novembre - **Parce que la vie continue** : 10 h à 12 h / CRDP St-Hubert, 5300 Ch. de Chambly, salle Montérégie / 4 \$ payable à l’ATCCM
- 16 novembre - **Espace artistique** : 10 h à 12 h / CRDP St-Hubert, 5300 Ch. de Chambly, salle Montérégie / 8 \$ payable à l’ATCCM
- 16 novembre - **Popote et placote** : 10 h à 13 h / Local de Beloeil / 10 \$ payable à l’ATCCM
- 16 novembre - **Quiz** : 10 h à 12 h / Centre culturel, 1675 Rue Saint-Pierre O, St-Hyacinthe, local 105 / Gratuit
- 18 novembre - **Dîner** : 11 h 30 à 13 h 30 / St-Jean Pizzeria, 10 Rue Jacques-Cartier S, Saint-Jean-sur-Richelieu / 25-35 \$ payable sur place
- 18 novembre - **Jeux de société** : 13 h à 15 h / Local de Valleyfield / Gratuit
- 18 novembre - **Causerie des proches** : 13 h à 15 h / Local de Valleyfield / 4 \$ payable à l’ATCCM
- 18 novembre - **Jeux de société** : 13 h 30 à 15 h 30 / Centre culturel, 3015 Pl. des Loisirs, Sorel-Tracy, local 101 / Gratuit
- 19 novembre - **Bec sucré** : 13 h à 15 h / La pause sucrée, 12 Bd des Champs-Fleuris, La Prairie / Environ 10 \$ payable sur place
- 19 novembre - **Billard** : 13 h à 15 h / Le Skratch, 310 Bd Harwood, Vaudreuil-Dorion / Environ 10 \$ payable sur place
- 20 novembre - **Party de Noël** : 16 h 30 à 21 h / Souper et animation par Carl Gauthier, qui vous fera bouger ! / Érablière Maurice Jeannotte, 200 Chem. de la Savane, St-Marc-sur-Richelieu / 50 \$ jusqu’au 15 octobre, et 56 \$ à partir du 16 octobre.
- 23 novembre - **Jeux de société** : 13 h à 15 h / Local de Beloeil / Gratuit
- 23 novembre - **Baignade** : 13 h 30 à 15 h 30 / Piscine Centre Desjardins, 850 Rue Turcot, St-Hyacinthe / 5-10 \$ payable sur place / Apportez maillot et serviette!
- 24 novembre - **Cinéma** : 12 h 30 à 16 h / Cinéma RGFM, 450 Rue Serge-Pepin, Beloeil / Environ 20 \$ payable sur place
- 24 novembre - **Cinéma** : 12 h 30 à 16 h 30 / Cinéma St-Laurent, 8333 Rue Industrielle, Sorel-Tracy / Environ 20 \$ payable sur place
- 24 novembre - **Quilles** : 10 h à 12 h / Centre de Quilles Multisports, 430 8e Avenue, St-Jean-sur-Richelieu / Environ 15 \$ payable sur place
- 24 novembre - **Webinaire pour les proches** : 18 h 30 à 20 h 30 / Thème : Apprenez-en plus sur l’épuisement / En ligne / Gratuit
- 26 novembre - **Café-céramique** : 13 h à 15 h 30 / Café Céramique TrèsArts, 1073 Bd Taschereau, La Prairie / 15-50 \$ payable sur place
- 26 novembre - **Jeux de société** : 13 h à 15 h / CLSC, 3031 Boul. De La Gare, Vaudreuil-Dorion, salle 504 / Gratuit
- 30 novembre - **Popote et placote** : 10 h à 13 h / Local de Beloeil / 10 \$ payable à l’ATCCM
- 30 novembre - **Quiz** : 10 h à 12 h / CRDP St-Hubert, 5300 Ch. de Chambly, salle Montérégie / Gratuit
- 30 novembre - **Bingo** : 10 h à 12 h / Centre culturel, 1675 Rue Saint-Pierre O, St-Hyacinthe, local 105 / 6 \$ payable à l’ATCCM

Tarif revu à la baisse !

NOUVEAUTÉ : Ciné engagé !

Nouvelle activité dans laquelle nous vous proposerons de **visionner** un court-métrage, un extrait de film ou de documentaire ou autre, pour ensuite **discuter** ou **débattre** à propos d’un sujet en lien avec la vidéo proposée.

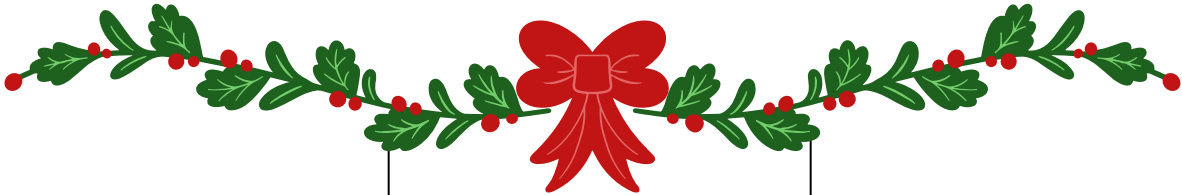


DÉCEMBRE 2026

Répît du samedi 9 h 30 à 15 h
Beloeil (5, 12, 19 décembre)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Pétanque 13 h à 16 h St-Jean Espace artistique 13 h à 15 h Valleyfield 1	Clinique numérique 10 h à 12 h Beloeil Popote Noël 13 h à 15 h Valleyfield Soyons actifs 13 h à 15 h Beloeil Billard 13 h 30 à 15 h 30 Sorel 2	Espace artistique 10 h à 12 h Beloeil Curling 12 h 30 à 15 h Longueuil Parlons AVC 13 h à 15 h Beloeil Causerie 13 h à 15 h Châteauguay Bec sucré 13 h à 15 h Vaudreuil Féerie Marché de Noël 17 h à 19 h Longueuil 3	Causerie 10 h à 12 h Beloeil 4 TAXI  LOCK Camp répît à l'Estacade 4 au 6 décembre St-Jean
Yoga sur chaise 10 h à 12 h Longueuil 7 Espace artistique 10 h à 12 h St-Hyacinthe Ciné engagé 13 h à 15 h Beloeil Pour le plaisir 13 h à 15 h Longueuil Parlons AVC 13 h à 15 h Châteauguay Parlons AVC 13 h à 15 h St-Jean	Jeux de société 13 h à 15 h St-Jean 8 Causerie des proches 13 h à 15 h St-Jean Espace artistique 13 h à 15 h Valleyfield Clinique numérique 10 h à 12 h Beloeil Moment Brico 13 h à 15 h Valleyfield Soyons actifs 13 h à 15 h Beloeil Café-inscriptions 13 h 30 à 15 h 30 Sorel 9	Espace artistique 10 h à 12 h Beloeil 10 Curling 12 h 30 à 15 h Longueuil Parlons AVC 13 h à 15 h Beloeil Billard 13 h à 15 h Châteauguay Jeux d'adresse 13 h à 15 h Vaudreuil Webinaire pour les proches 18 h 30 à 20 h 30 En visio		11
Espace artistique 10 h à 12 h Longueuil 14 Popote ton repas de Noël 11 h 30 à 14 h 30 St-Hyacinthe Pour le plaisir 13 h à 15 h Longueuil	Billard 13 h à 15 h St-Jean 15 Espace artistique 13 h à 15 h Valleyfield Souper des fêtes 18 h à 20 h Beloeil Souper des proches 18 h à 20 h Beloeil	Brunch 10 h à 12 h Sorel 16 Pub ludique 13 h à 15 h Valleyfield Soyons actifs 13 h à 15 h Beloeil	Brunch 10 h à 12 h Châteauguay 17 Brunch 10 h à 12 h Vaudreuil Espace artistique 10 h à 12 h Beloeil Curling 12 h 30 à 15 h Longueuil Parlons AVC 13 h à 15 h Beloeil	Improvisation 10 h à 12 h Beloeil 18
Bingo 10 h à 12 h Longueuil 21 Dîner des fêtes 11 h 30 à 13 h 30 St-Hyacinthe Karaoké des fêtes 13 h à 15 h Beloeil Pour le plaisir 13 h à 15 h Longueuil	Pour le plaisir 10 h à 12 h Beloeil 22 Brunch des fêtes 10 h à 12 h Longueuil Brunch des fêtes 10 h à 12 h Valleyfield Brunch des fêtes 10 h à 12 h St-Jean	23	24	25

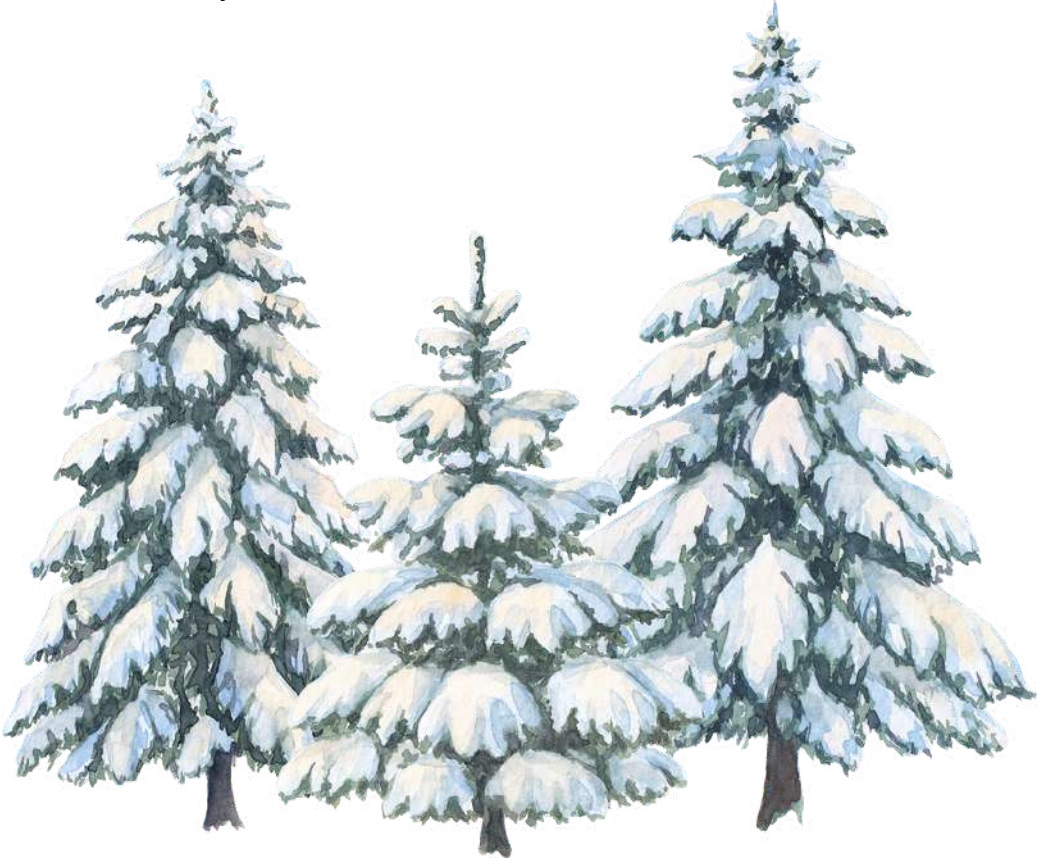
CONGÉ DES FÊTES



NOTES

ACTIVITÉS PONCTUELLES

- 1er décembre - **Pétanque** : 13 h à 16 h / Boulodrome des deux rives, 287 12e Avenue, St-Jean-sur-Richelieu / 20 \$ payable à l'ATCCM / Les frais pourraient diminuer s’il y a plus de 10 participants
- 2 décembre - **Popote tes desserts de Noël** : 13 h à 15 h / Local de Valleyfield / 10 \$ payable à l’ATCCM
- 2 décembre - **Billard** : 13 h 30 à 15 h 30 / Santé Mentale Québec, 71 Avenue Hotel Dieu local 105, Sorel-Tracy / 5 \$ payable sur place
- 3 décembre - **Causerie** : 13 h à 15 h / CLSC, 95 Av. de la Verdure, Châteauguay, local à venir / 4 \$ payable à l’ATCCM
- 3 décembre - **Bec sucré** : 13 h à 15 h / Première Moisson, 189 Bd Harwood, Vaudreuil-Dorion / 10-15 \$ payable sur place
- 3 décembre - **Féerie Marché de Noël** : 17 h à 19 h / Point de rencontre au Vieux Presbytère, 15 Rue des Peupliers, St-Bruno-de-Montarville / Achats sur place
- 4 décembre - **Causerie** : 10 h à 12 h / Local de Beloeil / 4 \$ payable à l’ATCCM
- 4 décembre 10 h au 6 décembre 15 h - **Camp répit** : Centre de plein air l’Estacade, 64 Av. 13e, Île-aux-Noix / Tarif selon le ratio : 1:1 390 \$ / 1:3 290 \$ / 1:6 190 \$ / Hébergement et repas inclus. Activités sociales et de plein air proposées, en plus de temps libres. Transport offert sur demande à partir de Beloeil.
- 7 décembre - **Yoga sur chaise** : 10 h à 12 h / CRDP St-Hubert, 5300 Ch. de Chambly, salle Montérégie / Gratuit
- 7 décembre - **Espace artistique** : 10 h à 12 h / Centre culturel, 1675 Rue Saint-Pierre O, St-Hyacinthe, local 304 / 8 \$ payable à l’ATCCM
- 7 décembre - **Ciné engagé** : 13 h à 15 h / Local de Beloeil / 4 \$ payable à l’ATCCM
- 8 décembre - **Jeux de société** : 13 h à 15 h / Bibliothèque Adélard-Berger, 180 Rue Laurier, St-Jean-sur-Richelieu, Salle d’animation / Gratuit
- 8 décembre - **Causerie des proches** : 13 h à 15 h / Bibliothèque Adélard-Berger, 180 Rue Laurier, St-Jean-sur-Richelieu, Local adjacent à la salle d’animation / 4 \$ payable à l’ATCCM
- 9 décembre - **Moment Brico** : 13 h à 15 h / Local de Valleyfield / 5 \$ payable à l’ATCCM
- 9 décembre - **Café-inscriptions** : 13 h 30 à 15 h 30 / Centre culturel, 3015 Pl. des Loisirs, Sorel-Tracy, local 101 / Gratuit
- 10 décembre - **Billard** : 13 h à 15 h / Dooly’s, 180 Bd D'Anjou, Châteauguay / Environ 10 \$ payable sur place
- 10 décembre - **Jeux d’adresse** : 13 h à 15 h / CLSC, 3031 Boul. De La Gare, Vaudreuil-Dorion, salle 426 / Gratuit
- 10 décembre - **Webinaire pour les proches** : 18 h 30 à 20 h 30 / Thème : Ralentir pour mieux savourer / En ligne / Gratuit
- 14 décembre - **Espace artistique** : 10 h à 12 h / CRDP St-Hubert, 5300 Ch. de Chambly, salle Montérégie / 8 \$ payable à l’ATCCM
- 14 décembre - **Popote ton repas de Noël** : 11 h 30 à 14 h 30 / Loisirs Bourg-Joli, 2520 Av. Sainte-Catherine, Saint-Hyacinthe / 10 \$ payable à l'ATCCM
- 15 décembre - **Billard** : 13 h à 15 h / O’Tips, 87 Bd Saint-Luc local 13, St-Jean-sur-Richelieu / Environ 10 \$ payable sur place
- 15 décembre - **Souper des fêtes** : 18 h à 20 h / Toujours Mikes, 516 Bd Sir-Wilfrid-Laurier, Beloeil / 25-35 \$ payable sur place / Portez un accessoire de Noël!
- 15 décembre - **Souper des proches** : 18 h à 20 h / Toujours Mikes, 516 Bd Sir-Wilfrid-Laurier, Beloeil / 25-35 \$ payable sur place
- 16 décembre - **Brunch des fêtes** : 10 h à 12 h / Eggsquis, 363 Bd Fiset, Sorel-Tracy / 20-30 \$ payable sur place / Portez un accessoire de Noël !
- 16 décembre - **Pub ludique** : 13 h à 15 h / Joker Pub Ludique, 24 Rue Nicholson, S.-de-Valleyfield / Achats sur place / Pas adapté aux fauteuils roulants
- 17 décembre - **Brunch des fêtes** : 10 h à 12 h / A.M Déjeuner Dîner, 77 Bd St-Jean-Baptiste, Châteauguay / 20-30 \$ payable sur place / Portez un accessoire de Noël !
- 17 décembre - **Brunch des fêtes** : 10 h à 12 h / Ben & Florentine, 48 Bd de la Cité-des-Jeunes, Vaudreuil-Dorion / 20-30 \$ payable sur place / Portez un accessoire de Noël !
- 18 décembre - **Improvisation** : 10 h à 12 h / Local de Beloeil / Gratuit
- 21 décembre - **Bingo** : 10 h à 12 h / CRDP St-Hubert, 5300 Ch. de Chambly, salle Montérégie / 6 \$ payable à l’ATCCM
- 21 décembre - **Dîner des fêtes** : 11 h 30 à 13 h 30 / Casa Grecque, 5910 rue Martineau Ouest, Saint-Hyacinthe / Portez un accessoire de Noël !
- 21 décembre - **Karaoké des fêtes** : 13 h à 15 h / Local de Beloeil / 5 \$ payable à l’ATCCM
- 22 décembre - **Pour le plaisir** : 10 h à 12 h / Local de Beloeil / Gratuit
- 22 décembre - **Brunch des fêtes** : 10 h à 12 h /L’Oeufrier, 2009 Bd Roland-Therrien, Longueuil / 20-30 \$ payable sur place / Portez un accessoire de Noël !
- 22 décembre - **Brunch des fêtes** : 10 h à 12 h / Ben et Florentine, 1900 Bd Monseigneur-Langlois Local 110, S.-de-Valleyfield / 20-30 \$ payable sur place / Portez un accessoire de Noël !
- 22 décembre - **Brunch des fêtes** : 10 h à 12 h / A.M. Déjeuner Dîner, 383 Bd du Séminaire N, St-Jean-sur-Richelieu / 20-30 \$ payable sur place / Portez un accessoire de Noël !



DÎNEZ AVEC NOUS !



Lorsque vous avez une **pause** entre deux **activités** au **même endroit**, vous pouvez toujours **dîner** sur place. Apportez votre **lunch** !



Politique d'inscriptions et annulations de l'ATCCM

Inscription aux activités : Par le biais de la Zone des membres de notre site web, auprès de votre intervenant.e, ou par courriel à inscriptions@atccmonteregie.qc.ca avant la date limite inscrite sur la page couverture de la programmation.

Nouvelles admissions : Pour les membres dont l'admission a été complétée durant la programmation en cours, les activités récurrentes seront facturées au prorata par rapport à la date d'inscription.

Facturation : Chaque facture couvre les frais associés aux services et achats faits durant un trimestre. La facture est acheminée le mois suivant la fin du trimestre et est payable dès sa réception. Certaines activités sont payables à l'avance, lorsqu'elles nécessitent des réservations (ex.: spectacles, voyages). Les activités payables sur place doivent être payées au moment de l'activité.

Modes de paiement :

- Virement Interac à comptabilite@atccmonteregie.qc.ca (mot de passe : atccm). Des frais peuvent être facturés par votre institution financière;
- Chèque personnel libellé au nom de l'ATCCM et posté au 308, rue Montsabré, local D-131, Beloeil, Québec, J3G 2H5;
- Carte de crédit, par le biais de la Zone des membres de notre site web;
- Argent comptant, dans nos bureaux seulement.

**** L'ATCCM se réserve le droit de refuser les inscriptions et la participation aux activités pour les membres qui ont un solde en souffrance. ****

Fonds d'aide aux membres : Les membres ayant des difficultés financières peuvent faire une demande pour que le Fonds d'aide aux membres contribue à payer certains frais. Toute demande doit être complétée avec le personnel au moment de l'inscription ou de la demande de répit.

Transport : Le personnel offre du transport aux membres, sous certaines conditions (détour de 6 km maximum par rapport au trajet prévu, places limitées). Les frais de transport sont facturés à partir du point de rencontre prévu. Les frais sont affichés dans la Grille tarifaire.

Respect de l'activité : La personne inscrite et présente à l'activité doit demeurer avec le personnel. Si elle souhaite quitter ou s'éloigner du groupe, elle n'est alors plus sous la responsabilité de l'ATCCM, qui s'engage à en informer un contact en cas d'urgence au besoin.

Annulations :

- Pour les **activités avec un cadenas**  : Annulez un minimum de 10 jours ouvrables avant l'activité pour que les frais associés ne soient pas facturés.
- Pour les **activités récurrentes (sauf le Répit du samedi)**  : Annulez 48 heures ouvrables avant la première date pour que les frais associés ne soient pas facturés. Ensuite, la totalité des frais associés sera facturée, même en cas d'absence.
- Pour les **autres activités payables à l'ATCCM** : Annulez un minimum de 48 heures ouvrables avant l'activité pour que les frais associés ne soient pas facturés.
- Pour les **activités gratuites** : Les activités gratuites entraînent tout de même des coûts pour l'ATCCM (salaires, déplacement, matériel, etc.). Prière de nous aviser de toute absence planifiée le plus rapidement possible.

Changements possibles aux activités : En cas d'annulation ou de changement d'horaire et/ou de lieux de rencontre (ex : si le minimum d'inscriptions n'est pas atteint ou si les conditions météorologiques sont défavorables), seules les personnes inscrites sont avisées. En cas de météo peu clémente, les services de l'ATCCM sont annulés dans les villes où les centres des services scolaires sont fermés. Si une activité est annulée par l'ATCCM, les frais associés ne sont pas facturés.

Accompagnement : Les personnes qui ont besoin d'aide pour prendre leur médication, assurer leur hygiène, faire leurs transferts (si utilisation d'un fauteuil roulant) ou qui ont besoin d'encadrement individuel doivent être accompagnées par une proche ou une éducatrice au répit durant les activités.

Dernière mise à jour en date du 1er mars 2026

