



# PROGRAMMATION PRINTEMPS/ÉTÉ 2024

Inscriptions :  
Mardi 2 avril  
dès 9h

Début des cours :  
La semaine du  
15 avril

Inscriptions au  
514 878-0847 ou  
sur Sport-Plus

---

# TABLE DES MATIÈRES

La mission et les valeurs d'Action Centre-Ville.....	1
La politique d'inscription aux activités .....	2
Période d'inscription.....	3
Les activités subventionnées.....	4
Activités de bien-être .....	5
Activités de loisirs .....	7
Activités physiques.....	11
Activités ponctuelles.....	15
Cours de langues .....	16
Les évènements spéciaux.....	18
Sorties et voyages de groupes .....	20
Les services aux membres .....	21
Les opportunités de bénévolat .....	22
Grille horaire des activités.....	26

---

## L'ÉQUIPE D'ACTION CENTRE-VILLE

Hélène Laviolette, codirectrice générale

Nadia Hébert, codirectrice générale

Philippe Cormier, responsable du développement social et communautaire

Shaharhea Islam, responsable des bénévoles et des services aux membres

Martine Chagnon, intervenante de milieu

Vivian Gonçalves, intervenante de milieu

Jin Lin, intervenante de milieu

Quentin L'Evêque, cuisinier

Alexandre Turcotte, aide-cuisinier et responsable des livraisons de repas

Fatima Camara, aide-cuisinière

Linda Payette, préposée à l'entretien

---

### NOS COORDONNÉES

105, rue Ontario Est, bureau 201

Montréal (Québec) H2X 1G9

Téléphone : 514 878-0847

Télécopieur : 514 878-0452

[www.acv-montreal.com](http://www.acv-montreal.com)

Heures d'ouverture de 9h à 16h

### BUREAU DES INTERVENANTES DE MILIEU D'ACTION

#### CENTRE-VILLE SITUÉ DANS LES HABITATIONS

#### JEANNE-MANCE

250, boulevard de Maisonneuve Est

Appartement 4011, rez-de-chaussée

Vivian Gonçalves : 514-868-3368

Jin Lin : 514-872-7008

### BUREAU D'INTERVENTION À ACTION CENTRE-VILLE

Martine Chagnon : 514-878-0847

---

# La mission d'Action Centre-Ville

Action Centre-Ville est un organisme communautaire qui vise à rejoindre les personnes de 50 ans et plus résidant principalement au centre-ville de Montréal. Il offre un éventail d'activités et de services sociocommunautaires axé sur le bien-être et la santé globale tout en favorisant l'entraide et la solidarité sociale.

---

## Respect

Cette valeur fait référence à la considération que toute personne mérite au sein de notre organisme. Les relations entre les personnes doivent être empreintes d'égards et susciter la dignité.



## Intégrité

L'intégrité est un sens élevé des valeurs concernant les normes et les façons de faire de l'organisme dans l'exercice de ses activités. Elle fait référence aux attitudes franches, honnêtes, loyales et dévouées.



## Liberté

La liberté fait référence au pouvoir que toute personne a de choisir d'accomplir des rôles sociaux en interrelation avec son milieu. Cette valeur est primordiale et ne devrait jamais être ignorée.



## Engagement

L'engagement se traduit par des compétences, des attitudes et des comportements orientés vers la réalisation de la mission de l'organisme au bénéfice des personnes qui ont recours aux services.



---

# POLITIQUE CONCERNANT LES INSCRIPTIONS ET LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS

## IMPORTANT : VEUILLEZ PRENDRE CONNAISSANCE DE CETTE POLITIQUE

- Les activités s'adressent aux membres d'Action Centre-Ville. La cotisation annuelle est de 15 \$ et est renouvelable en septembre de chaque année. Lors des inscriptions, veuillez avoir en votre possession votre carte de membre ou la renouveler à ce moment.
  - Vous pouvez vous inscrire aux activités par téléphone ou via Sport-Plus, notre logiciel d'inscription en ligne.
  - **Le coût de l'activité doit être payé en totalité lors de l'inscription. Les billets de 50\$ et de 100\$ ne sont pas acceptés.**
  - **Les cours à 15\$ ne peuvent pas être remboursés ou crédités.**
  - **Les cours subventionnés ne peuvent pas être remboursés ou crédités.**
  - Toute demande de remboursement, de crédit (pour les cours à plus de 15\$) ou de changement de cours fera l'objet de 5 \$ de frais administratifs.
  - Les crédits devront être utilisés à la session suivante.
  - Aucun remboursement ne sera effectué après le premier cours.
  - L'inscription à un cours ne peut être reportée à une session ultérieure.
  - Les participants sont tenus de respecter la case horaire de leurs activités.
  - Les participants sont tenus de sortir à la fin de leur cours afin que l'équipe d'Action Centre-Ville puisse nettoyer et placer la salle pour l'activité suivante.
  - S'il n'y a pas assez d'inscriptions à une activité, Action Centre-Ville se réserve le droit de l'annuler et de rembourser les participants.
  - Il se peut que les frais d'inscription aux activités ne couvrent pas le matériel requis. Dans ce cas, il pourrait y avoir des frais supplémentaires.
  - **Après 2 absences consécutives non motivées, votre place sera offerte sans remboursement aux personnes se trouvant sur la liste d'attente.**
  - Toute personne qui souhaite s'absenter d'un cours ou pour une durée prolongée doit en aviser le professeur ou Philippe Cormier au 514 878-0847.
  - Toute personne qui souhaite abandonner un cours doit en aviser son professeur ou Philippe Cormier au 514 878-0847.
  - Les participants ont deux semaines pour se faire rembourser suite à l'annulation d'un cours sans quoi il sera considéré comme un don.
  - **Concernant les sorties et les voyages, aucun remboursement ne sera effectué.**
  - Concernant les événements spéciaux, le remboursement est possible seulement si vous avisez 48 h à l'avance et si quelqu'un est sur la liste d'attente.
  - Les crédits ne peuvent pas être utilisés pour le paiement de la carte de membre.
  - Si nous sommes dans l'impossibilité de maintenir les cours en présentiel pour une raison hors de notre contrôle, les cours qui le peuvent seront offerts par Zoom.
  - Veuillez noter que nos cours sont donnés en français.
  - Toute forme de reconnaissance monétaire aux professeurs, que ce soit des bénévoles ou des contractuels, est interdite.
  - **Toute personne ne respectant pas cette politique pourrait se voir refuser son inscription lors de la session suivante.**
-

## **LA PÉRIODE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS DÉBUTERA LE MARDI 2 AVRIL 2024 À 9H**

Nos activités seront majoritairement offertes en  
présentiel.

## **RENSEIGNEMENTS SUR LE PROCESSUS D'INSCRIPTION**

Inscriptions par téléphone ou en ligne via la  
plateforme Sport-Plus le mardi 2 avril 2024 de  
9h à 11h30 et de 13h à 15h.  
(Un lien sera disponible sur la page d'accueil de  
notre site internet).

**Veillez prendre note qu'aucune inscription ni adhésion ou  
renouvellement de carte de membre ne seront faits en personne le 2 avril  
2024.**

### **IMPORTANT !**

**VEUILLEZ NOTER QUE LE RENOUELEMENT  
DE LA CARTE DE MEMBRE EST OBLIGATOIRE  
POUR BÉNÉFICIER DES ACTIVITÉS ET DE NOS  
SERVICES.**

**Renouvellement de la carte de membre :**  
Dès maintenant auprès de Shaharhea par  
téléphone (paiement par carte de crédit)  
ou en argent comptant (sur place).

### **Le paiement pour les inscriptions aux activités pourra se faire :**

#### **Par téléphone par carte de crédit**

- Appelez au 514-878-0847 dès 9h.
- Pour valider votre inscription, vous devez parler à un employé.
- Ne pas laisser de message dans la boîte vocale.
- Vous pourrez payer par carte de crédit.
- Ayez en main le numéro de votre carte de membre.

#### **En ligne par carte de crédit**

Via la plateforme Sport-Plus à partir du 2  
avril 2024 à 9h.

### **Vous n'avez jamais été membre d'Action Centre-Ville ?**

Vous pouvez faire votre carte de membre dès  
maintenant en personne ou par téléphone auprès de  
Shaharhea.

### **Modalités d'inscription aux activités pour les nouveaux membres**

Adhésion et inscription aux activités par  
téléphone ou en ligne via la plateforme  
Sport-Plus de 9h à 11h30 et de 13h à 15h.  
 Paiement par carte de crédit.

**Lors de votre renouvellement ou de votre adhésion, demandez à l'employé  
de vous envoyer votre code d'accès par courriel. Vous pourrez vous  
connecter pour procéder à votre inscription des activités en ligne.  
Nous vous conseillons de demander cette information avant la journée des  
inscriptions.**

## CONSIGNES SANITAIRES :

- Action Centre-Ville recommande fortement à ses membres de se protéger adéquatement contre les différents virus.
- Du gel désinfectant est à votre disposition dans les salles.

Nous vous rappelons que si vous éprouvez des symptômes d'allure grippale restez à la maison. Tous les membres, bénévoles et contractuels d'Action Centre-Ville sont tenus de respecter ces consignes pour la sécurité de tous.

## Activités subventionnées

### Bonne nouvelle !

Action Centre-Ville est heureux de travailler pour offrir à ses membres des activités à très faible coût et ainsi contribuer à l'épanouissement des aînés.

Les soutiens financiers sont souvent ponctuels. Alors, saisissez l'occasion et profitez en grand nombre de ces activités lorsqu'elles sont à la programmation. Vous serez amenés à faire de belles découvertes !

Les cours, activités et sorties subventionnés cette session-ci sont les suivants :

- Aquagym
- Atelier de peinture à l'acrylique
- Cerveau Actifs
- Cours de dessin
- Danse en ligne
- Défi santé
- Marche active
- Mobilité et récupération active
- Qi-gong
- Renforcements musculaires
- Zumba Gold



## Qi-gong

Le Qi-Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise. En associant mouvements lents, exercices de respiration et de concentration, ce cours nous apprend à faire circuler l'énergie dans notre corps et il procure un grand bien-être. Les exercices s'effectuent au sol, assis et debout. Une tenue confortable est requise pour cette activité.

Intensité : Faible

Préalable : Aucun. Cette activité peut convenir à tout le monde

Horaire : Mercredi de 13h30 à 14h30

Dates : 17 avril au 19 juin 2024

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : 25 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Christine Décaire

## Tai-chi - niveau débutant

RELÂCHE LE  
13 JUIN 2024

*Animé par une bénévole*

Grâce à des mouvements lents et fluides, le Tai-chi augmente la force et le tonus musculaire, améliore la souplesse et la portée de nos mouvements de même que l'équilibre et la coordination. Le Tai-chi a de grands bénéfices : diminution du stress et des tensions musculaires, meilleure circulation sanguine et meilleures capacités cognitives, pour ne nommer que ceux-ci, et c'est pour toutes ces raisons que la pratique du Tai-chi est considérée comme de la méditation en mouvement. Ce cours est destiné aux personnes qui n'ont pas d'expérience en Tai-chi et qui souhaitent apprendre les bases de la routine. Une tenue confortable et des espadrilles sont requis pour cette activité.

Intensité : Faible

Préalable : Être déjà physiquement actif.

Horaire : Jeudi de 9h30 à 10h30

Dates : 18 avril au 20 juin 2024

Nombre de participants : 20 personnes

Coût : 15 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Jocelyne Renaud

## Tai-chi - niveau avancé

RELÂCHE LE  
20 MAI 2024

*Animé par une bénévole*

Ce cours est spécifiquement réservé aux personnes qui ont déjà suivi des cours de Tai-chi et qui connaissent la routine des mouvements. Une tenue confortable et des espadrilles sont requis pour cette activité.

Intensité : Faible

Préalable : Être déjà physiquement actif.

Horaire : Lundi de 9h30 à 10h30

Dates : 15 avril au 17 juin 2024

Nombre de participants : 20 personnes

Coût : 15 \$ pour 9 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Jocelyne Renaud

Le yoga est une discipline idéale pour les aînés. Les postures ou asanas travaillent les muscles opposés et stimulent tout le système vasculaire, immunitaire, musculaire, respiratoire. Dans un esprit d'harmonie et non de compétition, le yoga s'adapte à chacun. Le yoga vous aidera à ralentir les troubles associés au vieillissement. Pour les troubles articulaires (l'arthrose et l'arthrite), les postures stimulent la circulation du sang dans les muscles et les tonifient. La force musculaire augmente, les articulations s'assouplissent, les mouvements deviennent plus amples et plus harmonieux.

Vous devez avoir avec vous deux blocs de yoga et une sangle.

Intensité : Faible

Préalable : Aucun. Cette activité peut convenir à tout le monde

Horaire : Lundi de 13h30 à 14h30

Dates : 15 avril au 17 juin 2024

Nombre de participants : 25 personnes

Coût : 40 \$ pour 9 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Cécile Roue

## **Yoga du visage**

Par un mélange d'exercices, de massages, d'acupression, de méditation aussi bien pour le visage que pour le dos et les cervicales, et tout cela dans la bienveillance, vous serez amenés à tonifier et détendre les muscles de votre visage et de votre dos. Mis à part son côté esthétique le Yoga du visage est très bénéfique pour notre santé pour passer les messages nerveux et stimule une meilleure circulation sanguine et lymphatique. La peau deviendra plus belle et votre teint rayonnant. Retrouvez votre bonne mine avec le yoga du visage.

Vous devez avoir avec vous un petit miroir de table afin de voir vos mouvements, un bandeau pour les cheveux, des lingettes démaquillantes, votre huile pour mettre sur votre visage.

Intensité : Faible

Préalable : Aucun. Cette activité peut convenir à tout le monde

Horaire : Mercredi de 10h à 11h15

Dates : 17 avril au 19 juin 2024

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : 40 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Cécile Roue



## Ateliers informatiques avec thématiques

*En collaboration avec Insertech*

RELÂCHE LE  
20 MAI 2024

Dans ces ateliers, les participants pourront poser leurs questions sur le sujet de la semaine et le formateur/animateur de la rencontre y répondra ensuite avec des démonstrations.

Horaire : Lundi de 13h15 à 15h45

Dates : 15 avril au 10 juin 2024

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : Gratuit pour 8 semaines (carte de membre requise)

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Professeur d'Insertech

### Voici la liste des thèmes abordés cette session-ci :

#### **Semaine 1 : Matériels et concepts informatiques**

- Dans ce premier atelier, il sera question de discuter des thèmes et concepts de base de l'informatique afin de mieux les comprendre (Ex : disque dur, mémoire vive, processeur, Téraoctet (To) et cloud)?

#### **Semaine 2 : Découvrir, configurer ou utiliser votre appareil**

- Dans cet atelier, nous allons aborder comment bien utiliser le système de votre appareil, le personnaliser et le configurer pour qu'il soit sécuritaire et à votre goût.

#### **Semaine 3 : Les outils Google**

- La gestion du compte Google (adresse@gmail.com) ainsi que tous les outils Google (Chrome, Google disque, Google Map, etc.).

#### **Semaine 4 : Sécurité et protection**

- Pour en apprendre plus sur les menaces possibles auxquelles vous êtes exposés alors que vous utilisez les différents services en ligne et qui n'arrêtent plus de se multiplier. Quels sont les outils de protection et les comportements à adopter pour être en sécurité malgré tout?

#### **Semaine 5 : Utiliser internet en toute sécurité**

- Cet atelier est pour répondre à vos questions concernant l'utilisation des différentes plateformes et services disponibles en ligne (site des gouvernements, achats en ligne, services bancaires, et autres), la configuration du navigateur, la recherche d'information et la navigation sécuritaire.

#### **Semaine 6 : Gérer ses fichiers et ses photos**

- Dans cet atelier il sera question de la gestion de vos fichiers (documents Word, fichiers PDF, etc.) et de vos photos et de l'utilisation des nuages pour les sauvegarder et les partager.

#### **Semaine 7 : Communiquer en ligne**

- Dans cet atelier il sera question de tous les moyens de communications en ligne que le système offre comme : les courriels, les messageries instantanées et outils de vidéoconférences tels que Messenger de Facebook, Skype, Facetime, Zoom, Google Meet, ...

#### **Semaine 8 : Sujet libre**

- Pour ce dernier atelier de la saison on vous propose de poser vos questions sur n'importe quel sujet. Voici la chance de poser des questions sur des sujets qui n'ont pas été traités ou encore de revenir sur un sujet qui a déjà été abordé.

## Atelier de peinture à l'acrylique

Ce cours s'adresse à toute personne désireuse d'apprendre et de perfectionner les techniques de la peinture acrylique. Peu importe votre expérience, il n'est nul besoin de talent particulier pour vous y adonner. Seule la motivation compte. L'approche du cours est basée sur le respect de l'apprentissage individuel et les méthodes utilisées vous permettront rapidement d'accéder à un résultat à la mesure de vos attentes. L'objectif du cours est que vous puissiez apprendre à maîtriser les différentes facettes de la technique de la peinture. Avec le support de sujets classiques comme le portrait, le paysage, la nature morte, les fleurs etc. vous pourrez exercer les techniques suivantes: les valeurs, l'ombre et la lumière, le contraste, le dégradé, la transparence, l'opacité et bien plus! Un projet personnel est toujours au programme vers la fin de la session.

Horaire : Mercredi de 13h15 à 15h45  
Dates : 24 avril au 29 mai 2024  
Nombre de participants : 15 personnes

Coût : 35 \$ pour 6 semaines  
Lieu : Salle Aux quatre saisons  
Responsable : Caroline Bussières

## Bridge dirigé

Accompagné d'un professionnel, cette activité de bridge est parfaite pour peaufiner votre jeu et vous permettre de vous mettre à jour sur les conventions utilisées pour l'activité de bridge duplicata.

Horaire : Mardi de 12h45 à 15h45  
Dates : 23 avril au 11 juin 2024  
Nombre de participants : 16 personnes

Coût : 65 \$ pour 8 semaines  
Lieu : Salle Jouvence  
Responsable : Michel Poirier

## Bridge duplicata-niveau intermédiaire

**RELÂCHE LE  
13 JUIN 2024**

*Animé par un bénévole*

À vos planchettes ! Venez jouer au bridge dans une ambiance conviviale et détendue avec notre bénévole, Robert Frenette. Veillez noter que vous devez avoir votre partenaire de jeu lors de votre inscription.

Horaire : Jeudi de 12h45 à 15h45  
Dates : 18 avril au 20 juin 2024.  
Nombre de participants : 28 personnes

Coût : 15 \$ pour 9 semaines  
Lieu : Salle Jouvence  
Responsable : Robert Frenette

## Cerveaux Actifs

À tout âge, il est important d'aider son cerveau à conserver sa flexibilité et sa vivacité, en cultivant le plaisir d'apprendre et en stimulant régulièrement ses neurones. Le programme de stimulation cognitive, Cerveaux Actifs, prend la forme d'ateliers et de livres-jeux. Ces ateliers sont offerts aux personnes qui souhaitent conserver une bonne santé cérébrale tout en se divertissant à l'aide de jeux et d'exercices qui sollicitent les différentes fonctions du cerveau : attention, observation, mémoire, raisonnement, créativité, etc.

Horaire : Mardi de 13h15 à 15h45  
Dates : 16 avril au 18 juin 2024  
Nombre de participants : 9 personnes

Coût : 40 \$ pour 10 semaines  
Lieu : Salle de réunion  
Responsable : Yves Gariépy

## Cours de dessin

Ce cours s'adresse à toute personne qui souhaite s'initier à l'art du dessin. Aucun talent n'est requis. Son objectif a pour but de s'initier aux bases du dessin dont: les proportions, la composition, les valeurs, le contour, le contraste, l'ombre et la lumière et d'appivoiser la couleur tout en permettant une part d'expression et d'interprétation. Le thème de la session du printemps portera sur l'espace du jardin. Les techniques utilisées seront le graphite, la sanguine, le crayon couleur aquarellable, l'encre et le pastel.

Horaire : Vendredi de 13h15 à 14h45

Coût : 25 \$ pour 6 semaines

Dates : 26 avril au 31 mai 2024

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Nombre de participants : 15 personnes

Responsable : Caroline Bussières

## Écriture créative

*Animée par une bénévole*

Ce cours s'adresse à ceux et celles qui veulent accéder au plaisir personnel d'écrire. Ludique, ce cours vise à apprendre la base de l'écriture fictive en pratiquant. Dans un contexte de partage, vous pourrez écrire une nouvelle (récit court). On apprend à écrire en écrivant !

Horaire : Mardi de 10h à 12h

Coût : 15\$ pour 8 semaines

Dates : 16 avril au 4 juin 2024

Lieu : Salle de réunion

Nombre de participants : 8 personnes

Responsable : Dominique McNeil

## Histoire et architecture de Montréal

*Organisées par des bénévoles*

*(anciennement Montréal à pied)*

Visite du quartier Centre-Sud et ses environs. Découvrez son histoire et son architecture et profitez-en pour faire une bonne marche santé ! Les participants se donnent rendez-vous directement au métro concerné (le programme sera disponible sur notre site Web). Merci de vous présenter au point de rencontre à l'avance. Départ du groupe à 10 h pile. La marche sera annulée en cas de mauvais temps.

Intensité : Faible

Préalable : Être en mesure de marcher et de rester debout sur place pendant plus d'une heure

Horaire : Mercredi de 10h à 11h30

Dates : 17 avril au 5 juin 2024

Nombre de participants : 25 personnes

Coût : 15 \$ pour 8 semaines

Lieu : Centre-Sud et ses environs

Responsables : Christiane Sauvé et Lisette Julien

## Scrabble duplicate

**RELÂCHE LE  
20 MAI 2024**

*Animée par une bénévole*

Le Scrabble duplicate est une variante du jeu original qui consiste à jouer une partie seul en tentant à chaque coup de faire le meilleur score possible, selon les lettres sur le chevalet et la configuration de la grille. En duplicate, chaque joueur a sa propre grille et joue la même partie que ses adversaires, avec les mêmes lettres qu'eux à chaque coup. Le mot qui obtient le meilleur score est retenu et tous les joueurs le placent sur leur propre grille. Veuillez apporter votre jeu de scrabble.

Horaire : Lundi de 13h15 à 15h45

Coût : 15\$ pour 9 semaines

Dates : 15 avril au 17 juin 2024

Lieu : Salle de réunion

Nombre de participants : 8 personnes

Responsable : Christiane Jansen

## Visites des musées montréalais

Organisées par des bénévoles

Visiter des musées en groupe, quel bonheur ! Les visites sont toujours guidées et animées par le personnel des institutions. Procurez-vous sur notre site internet la liste des musées qui seront visités cette session.

Horaire : Jeudi de 10h à 11h30

Coût : 15 \$ (+ les coûts d'entrée) pour 8 semaines

Dates : 18 avril au 6 juin 2024

Lieu : Montréal, voir la liste des musées de la session lors de votre inscription

Nombre de participants : 40 personnes

Responsables : Christiane Sauvé

Veillez noter que les places seront réservées aux membres inscrits en bonne et due forme.

## Voyages virtuels - Zoom

Animés par une bénévole

Les voyages virtuels s'adressent aux personnes qui veulent découvrir le monde et ses merveilles, les différentes cultures et qui aiment voyager. Cette activité permet de visiter différents pays sans avoir à se déplacer de chez soi. Chaque semaine, vous recevez un document indiquant différents films disponibles sur internet, vous regardez les films au moment qui vous convient et le mardi matin, nous nous retrouvons sur Zoom pour partager nos impressions et nos coups de cœur.

Horaire : Mardi de 11h à 12h

Dates : 16 avril au 21 mai 2024

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 15 \$ pour 6 semaines

Lieu : Activité sur Zoom

Responsable : Lucie Godard et  
Martine Guihard

Voici la liste des voyages cette session-ci :

### Date - Lieu - Pays

- 17 avril - Dublin - Irlande
- 24 avril - Irlande - Irlande
- 1er mai - Porto-Novo et Cotonou - Bénin
- 8 mai - Bénin - Bénin
- 15 mai - Stockholm - Suède
- 22 mai - Suède - Suède

Activités physiques →

## Aquagym

RELÂCHE LE  
20 MAI 2024

L'aquagym réadaptation, muni de matériel d'entraînement musculaire, de vélos et de tapis roulants aquatiques, ainsi que de steps, de trampolines et d'aqua-poles, est dirigé par des kinésiologues. Chaque participant reçoit un programme personnalisé selon sa condition physique et médicale. L'aquagym est accessible aux personnes de tous âges, sachant nager ou non, et est idéal pour tous ceux qui cherchent une façon novatrice de s'entraîner. Vous devrez avoir avec vous un casque de bain, un maillot de bain, un cadenas, une serviette ainsi que des souliers d'eau.

Intensité : Élevée

Préalable : Aucun. Cette activité peut convenir à tout le monde

Horaire : Lundi de 9h45 à 10h45

Dates : 15 avril au 10 juin 2024

Nombre de participants : 20 personnes

Coût : 40 \$ pour 8 semaines

Responsable : Étudiant.e en kinésiologie à l'UQAM

Lieu : Piscine du Centre sportif de l'UQAM situé au 1212, rue Sanguinet, Montréal, QC H2X 3E7

## Danse en ligne

Ce cours s'adresse aux participants n'ayant aucune base, ou désirant revoir les bases, en danse en ligne et sous les conseils avisés du professeur. Des souliers adéquats pour la danse sont obligatoires.

Intensité : Moyenne

Préalable : Être déjà physiquement actif

Horaire : Mardi de 9h30 à 10h30

Dates : 16 avril au 18 juin 2024

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 25 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Louis Lelièvre

## Défi santé - Nouvelle formule

RELÂCHE LE 20 MAI ET  
LE 13 JUIN 2024

Dès cette session, le Défi Santé aura une toute nouvelle formule. Venez découvrir cette nouvelle routine adaptée pour vous 3 jours par semaine pendant 45 minutes en compagnie d'une professionnelle dévouée et attentionnée. Du plaisir assuré tout au long de la session !

Tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : Moyenne

Préalable : Être déjà physiquement actif. Ne pas avoir de problème de santé connu

Horaire : Lundi, mardi et jeudi de 10h45 à 11h30

Dates : 15 avril au 7 juin 2024

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 20 \$ pour 8 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Angélique Granville

## Marche active

L'activité se déroulera en plusieurs blocs de marche, chacun d'une durée d'environ 15 à 20 minutes. Ces périodes seront entrecoupées d'exercices complémentaires adaptés à vos besoins individuels, ou de moments de repos si nécessaire. Venez marcher avec nous et découvrez les nombreux bienfaits que cette activité peut apporter à votre vie quotidienne ! Tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : Moyenne

Préalable : Être déjà actif physiquement et être en mesure de marcher et de rester actif pendant plus d'une heure

Horaire : Vendredi de 9h30 à 11h

Dates : 19 avril au 7 juin 2024

Nombre de participants : 20 personnes

Coût : 25 \$ pour 8 semaines

Lieu : À l'extérieur. Départ à partir d'Action Centre-Ville. Dans la salle Aux quatre saisons en cas de pluie.

Responsable : Julien Gagnon, kinésiologue

## Mobilité et récupération active

Une séance de mobilité et de récupération active où l'accent sera mis sur l'alignement et la respiration. Au cours de cette séance, nous choisirons des exercices de mobilité spécifiquement conçus pour vous aider à maintenir une bonne posture et à améliorer votre capacité à effectuer les activités de la vie quotidienne, favorisant ainsi votre autonomie. L'objectif principal est de vous permettre de bouger plus facilement et de manière plus efficace dans votre vie quotidienne. La respiration jouera un rôle central dans la phase de récupération de la séance, vous aidant à vous détendre et à relâcher les tensions musculaires.

Tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : Faible

Préalable : Cette activité est adaptée à tous les niveaux et chaque exercice sera ajusté pour répondre à vos besoins individuels

Horaire : Vendredi de 11h à 12h

Dates : 19 avril au 7 juin 2024

Nombre de participants : 15 participants

Coût : 25 \$ pour 8 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Julien Gagnon, kinésiologue

## Muscul'action

Muscul'action est un programme d'initiation à la musculation conçu par Kino-Québec. Il s'adresse aux personnes âgées de 50 ans et plus qui désirent améliorer leur capacité musculaire. Muscul'action offre six routines de quatre exercices de musculation à réaliser avec des poids. Ce sont des exercices sécuritaires et faciles d'exécution. Tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : Moyenne

Préalable : Être déjà physiquement actif. Ne pas avoir de problème de santé connu

Horaire : Mardi de 13h30 à 14h30

Dates : 16 avril au 4 juin 2024

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 15 \$ pour 8 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsables : Christiane Sauvé, bénévole et Julien Gagnon, kinésiologue

## Pickleball

RELÂCHE LE  
13 JUIN 2024

Dynamique, facile à pratiquer et amusant, le pickleball vous ravira ! Empruntant de nombreux éléments au tennis, au badminton, au tennis de table et au racketball ses règles sont simples à comprendre et favorisent les échanges entre les joueurs. Le pickleball est beaucoup moins exigeant pour les muscles et les articulations, ce qui en fait une activité de choix pour les joueurs de tous âges. Le badminton est un sport de raquette se jouant à deux ou à quatre à l'aide d'un volant que l'on doit faire passer d'un côté à l'autre du filet. Terrains accessibles à tous les membres pour pratiquer librement le badminton. Tenue sportive et espadrilles obligatoires. Les raquettes de pickleball sont fournies.

Intensité : Élevée

Préalable : Être déjà physiquement actif. Ne pas avoir de problème de santé connu. Être capable de pratiquer un exercice physique soutenu durant 1 h 30.

Horaire : Jeudi de 13h30 à 15h30

Dates : 18 avril au 20 juin 2024

Nombre de participants : 16 personnes

Coût : 30 \$ pour 9 semaines

Lieu : Centre Jean-Claude Malépart au 2633, rue Ontario Est, Montréal. En face du métro Frontenac.

Responsable : Professeur contractuel

## Ping-pong

*Animé par un bénévole*

Venez pratiquer votre coordination et votre agilité en jouant au ping-pong ! Deux tables seront mises à votre disposition. Les raquettes, ainsi que les balles, sont fournies. Tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : Moyenne

Préalable : Être déjà physiquement actif. Ne pas avoir de problème de santé connu.

Horaire : Mardi de 13h30 à 15h30

Dates : 16 avril au 18 juin 2024

Nombre de participants : 11 personnes

Coût : 15 \$ pour 10 semaines

Lieu : Chalet du parc près des terrains de basketball et du 200, rue Ontario Est.

Responsable : Sleiman Zaroubi

## Renforcements musculaires

Au cours de cette séance, nous nous concentrerons sur des exercices de base visant à maintenir un centre solide (les abdominaux) ainsi que des membres forts et mobiles (les bras et les jambes). Nous vous guiderons à travers une série d'exercices conçus pour renforcer les muscles essentiels à une bonne posture et à une mobilité optimale. Nous accorderons une attention particulière au soin du bas du dos, en proposant des exercices visant à renforcer cette zone souvent sujette aux tensions et aux douleurs. Notre objectif est de vous aider à développer une force fonctionnelle qui vous permettra de maintenir votre indépendance et de profiter pleinement de vos activités quotidiennes. Tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : Faible

Préalable : Cette activité de renforcement musculaire est adaptée à tous les niveaux

Horaire : Jeudi de 10h à 11h

Dates : 18 avril au 6 juin 2024

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : 25 \$ pour 8 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Julien Gagnon, kinésiologue

## Viactive

*En collaboration avec le CIUSSS Centre-Sud*

**RELÂCHE LE  
20 MAI 2024**

Le programme VIACTIVE s'adresse aux personnes de 50 ans et plus qui souhaitent bouger en groupe. Il est composé de séances d'exercices exécutés au son d'une musique entraînante. Il sera question d'activités sécuritaires et adaptées pouvant être faites en position assise ou debout, le tout divisé sous la forme de trois niveaux de difficulté: débutant, intermédiaire et avancé. Tenue sportive et espadrilles obligatoire.

Intensité : Moyenne

Préalable : Être déjà actif physiquement

Horaire : Lundi de 10h45 à 11h45

Dates : 15 avril au 17 juin 2024

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : Gratuit pour 9 semaines (carte de membre requise)

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Yann Gaudry, kinésiologue du CIUSSS Centre-Sud

## Zumba Gold

Adaptés pour les besoins des aînés, les cours sont basés sur une chorégraphie Zumba facile à suivre qui vous permet de développer votre équilibre et votre coordination et de pratiquer une gamme de mouvements. Venez essayer la salsa, le merengue sur des rythmes endiablés ! Vous viendrez pour faire de l'exercice, vous repartirez revitalisés et en pleine forme. Tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : Élevée

Préalable : Être déjà actif physiquement et être en mesure de pratiquer un exercice soutenu

Horaire : Jeudi de 13h30 à 14h30

Dates : 18 avril au 8 juin 2024

Nombre de participants : 25 personnes

Coût : 25 \$ pour 8 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Angélique Granville

**Activités ponctuelles →**



# ACTIVITÉS PONCTUELLES

## Après-midi cinéma

Ce printemps, vous pourrez écouter un film sélectionné sur certaines plateformes payantes. Venez vous détendre pendant cette activité ludique. Pour toutes suggestions de films, nous vous recommandons de vous adresser à Philippe, responsable de l'activité.

Horaire : Un vendredi de chaque mois à 13h15

Soit le 26 avril, le 24 mai et le 14 juin 2024

Prochain film : « Napoléon » réalisé par Ridley Scott en 2023

Nombre de participants : 20 personnes

Coût : Gratuit

Lieu : Salle Jouvence

## Ateliers culinaires

Venez découvrir des idées et astuces pour préparer de bonnes recettes réconfortantes pour le printemps ! Trouvez l'inspiration pour un repas complet en compagnie de Quentin !

Préalable : Être en mesure de rester debout sur place pendant plus d'une heure et être en mesure de résister aux changements de températures.

Horaire : Vendredi de 13h15 à 15h

Nombre de participants : 6 personnes

Dates : Un vendredi aux 2 semaines

Dates : 19 avril (soupe), 3 mai (salade), 17 mai (plat principal) et 31 mai (dessert)

Coût : 20 \$ pour les quatre ateliers

Lieu : Salle Aux quatre saisons/cuisine

Responsables : Quentin et Fatima

## Sorties au bowling

Venez profiter, à chaque 3e mercredi du mois, d'une sortie au bowling situé au 920, rue Saint-Zotique. Le prix comprend les souliers ainsi que 3 parties complètes.

Dates : Une fois par mois, soit le 17 avril, le 15 mai et le 19 juin 2024. De 14h à 16h.

Nombre de participants : 12 personnes

Lieu : Quilles G-plus situé au 920, rue Saint-Zotique à Montréal

Coût : 27\$ pour trois sorties. 9\$ par sortie (*prix fixé par le Salon quilles G plus*), inclut les souliers

Responsable : L'équipe du bowling

## Sorties au restaurant

Venez découvrir de nouveaux restaurants montréalais en bonne compagnie. Il faut s'inscrire à chaque restaurant. **\*Veuillez noter qu'il faut vous inscrire en donnant un dépôt de 10\$ avant chaque sortie.**

Dates : Une fois par mois. Le jeudi 18 avril et les vendredis 17 mai et 14 juin 2024. Les heures varient.

Nombre de participants : 30 personnes par restaurant

Prochaines sorties : Jeudi 18 avril à 18h à *L'usine à spaghetti* situé au

273 Rue Saint Paul Est, Montréal, QCH2Y 1H1

Coût : 10\$ de dépôt en argent comptant qui vous sera ensuite remis sur place.

Responsable : Yolande Paquette

Cours de langues →

## Anglais débutant

*Animé par une bénévole*

Le cours offre aux participants une introduction à l'anglais et permet de consolider leurs connaissances de base. Vous assimilez ici, pas à pas, les éléments essentiels à la communication. Les participants pourront découvrir ou redécouvrir les bases de l'anglais grâce à des exercices pratiques. Ce cours est tenu en français, il s'adresse donc aux personnes parlant déjà français.

Horaire : Mardi de 10h à 11h30

Coût : 15 \$ pour 10 semaines

Dates : 16 avril au 18 juin 2024

Lieu : Salle de réunion

Nombre de participants : 10 personnes

Responsable : Camille Bisson

## Anglais intermédiaire

*Animé par une bénévole*

Dans ce cours d'anglais de niveau intermédiaire, les participants auront l'opportunité de développer leur vocabulaire et d'approfondir leurs connaissances linguistiques. Les participants développeront une base de grammaire, de structure de phrase tandis que la compréhension orale et écrite sera aussi une priorité. Ce cours est tenu en français, il s'adresse donc aux personnes parlant déjà français.

Horaire : Mercredi de 13h30 à 15h

Coût : 15 \$ pour 10 semaines

Dates : 17 avril au 19 juin 2024

Lieu : Salle de réunion

Nombre de participants : 10 personnes

Responsable : Alex Clermont-Gagnon

## Espagnol - niveau intermédiaire

**RELÂCHE LE  
23 MAI 2024**

*Animé par un bénévole*

Ce cours s'adresse aux participants ayant déjà une base en espagnol et qui souhaitent se perfectionner.

Horaire : Jeudi de 9h30 à 11h

Coût : 15 \$ pour 7 semaines

Dates : 18 avril au 6 juin 2024

Lieu : Salle de réunion

Nombre de participants : 10 personnes

Responsable : Eduardo Garcia

## Espagnol - niveau avancé

**RELÂCHE LE  
23 MAI 2024**

*Animé par un bénévole*

Ce cours s'adresse aux participants ayant déjà une base solide en espagnol et qui souhaitent se perfectionner.

Horaire : Jeudi de 13h30 à 15h

Coût : 15 \$ pour 7 semaines

Dates : 18 avril au 6 juin 2024

Lieu : Salle de réunion

Nombre de participants : 10 personnes

Responsable : Eduardo Garcia

**Français - niveau débutant***avec Collège Frontière***RELÂCHE LE  
20 MAI 2024***Animé par une bénévole*

Le cours offre aux participants une introduction au français. Vous assimilerez ici les éléments essentiels à la communication. Les participants pourront découvrir les bases du français grâce à des exercices pratiques. Ce cours s'adresse aux personnes ne parlant pas français.

Horaire : Lundi de 10h à 11h30

Dates : 15 avril au 17 juin 2024

Nombre de participants : 9 personnes

Coût : Gratuit pour 9 semaines

Lieu : Salle de réunion

Responsable : Bénévole de Collège Frontière

**Français - niveau intermédiaire***avec Collège Frontière**Animé par une bénévole*

Le cours offre aux participants de consolider leurs connaissances de base. Vous perfectionnerez ici les éléments essentiels à la communication grâce à des exercices pratiques. Ce cours s'adresse aux personnes parlant un peu français.

Horaire : Mercredi de 10h à 11h30

Dates : 17 avril au 5 juin 2024

Nombre de participants : 9 personnes

Coût : Gratuit pour 8 semaines

Lieu : Salle de réunion

Responsable : Bénévole de Collège Frontière

**Conversation française - niveau avancé****RELÂCHE LE  
10 MAI 2024***Animée par une bénévole*

Dans ce cours les participants approfondiront leurs connaissances de la langue française et développeront leur vocabulaire. Ce cours sera axé sur la conversation et s'adresse aux personnes ayant déjà une bonne maîtrise du français.

Horaire : Vendredi de 10h à 11h30

Dates : 19 avril au 21 juin 2024

Nombre de participants : 10 personnes

Coût : 15 \$ pour 9 semaines

Lieu : Salle de réunion

Responsable : Catherine Echenne-Plaça

**Les évènements spéciaux →**

# LES ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

## En avril :

- **Mercredi 10 avril à 11h45 : Chef d'un jour - Dîner d'Anthony Chong Kwan aux saveurs de l'île Maurice.** Informations supplémentaires.
- **Jeudi 18 avril à 13h15 : La perte d'autonomie/le deuil.** Venez discuter de votre rapport aux changements et aux deuils que la vie nous force à avoir. Café-rencontre animé par Martine Chagnon, intervenante de milieu. Gratuit. Dans la salle de loisirs.
- **Jeudi 18 avril à 18h : Sortie au restaurant *L'usine à spaghetti*** situé au 273 Rue Saint Paul Est, Montréal, QCH2Y 1H1. 19 places disponibles. Réservations et dépôt de 10\$ obligatoires dès le lundi 8 avril 2024. Paiement en personne seulement.
- **Vendredi 19 avril à 13h15 : Conférence - De la modernité à l'abstraction** avec Jocelyne Aumont M.A. Venez découvrir l'art, de la modernité à l'abstraction. Gratuit. Dans la salle Jouvence.
- **Mercredi 24 avril à 11h45 : Dîner des fêtés du mois d'avril.** Réservations obligatoires. Inscriptions à l'accueil dès le 8 avril 2024.

## En mai :

- **Vendredi 10 mai à 11h45 : Dîner spécial de la fête des mères.** Menu à venir. Réservations obligatoires.
- **Vendredi 10 mai à 13h15 : Conférence - L'art québécois 1.** De la colonie à aujourd'hui, venez découvrir les courants artistiques qui ont façonné le Québec. Cette conférence est en deux parties. Avec Jocelyne Aumont M.A. Gratuit. Dans la salle Jouvence.
- **Jeudi 16 mai à 13h15 : La mémoire.** Parfois la mémoire nous fait faux bon. Venez trouver des moyens pour la renforcer. Café-rencontre animé par Martine Chagnon, intervenante de milieu. Gratuit. Dans la salle de loisirs.
- **Vendredi 17 mai à 12h : Dîner au Resto-école - La relève gourmande de l'ITHQ,** situé au 3535, rue Saint-Denis, Montréal, Québec, H2X 3P1. 29 places disponibles. Réservations et dépôt de 20\$ obligatoires dès le lundi 8 avril 2024. Paiement en personne seulement.
- **Lundi 20 mai 2024 : Le Centre est fermé.**
- **Mercredi 29 mai à 11h45 : Dîner des fêtés du mois de mai.** Réservations obligatoires. Inscriptions à l'accueil dès le 6 mai 2024.

# LES ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

## En juin :

- **Jeudi 6 juin à 13h15 : La colère.** La colère est une émotion humaine qui nous envahit rapidement. Comment peut-on la gérer dans notre quotidien face aux diverses situations de la vie. Café-rencontre animé par Martine Chagnon, intervenante de milieu. Gratuit. Dans la salle de loisirs.
- **Vendredi 7 juin à 13h15 : Conférence - L'art québécois 2.** De la colonie à aujourd'hui, venez découvrir les courants artistiques qui ont façonné le Québec. Cette conférence est en deux parties. Avec Jocelyne Aumont M.A. Gratuit. Dans la salle Jouvence.
- **Jeudi 13 juin : Assemblée générale annuelle. Il n'y a pas d'activité lors de cette journée.**
- **Vendredi 21 juin à 11h45 : Dîner de la Saint-Jean Baptiste.** Informations supplémentaires à venir.
- **Lundi 24 juin : Le Centre est fermé.**
- **Mercredi 26 juin à 11h45 : Dîner des fêtés du mois de juin.** Réservations obligatoires. Inscriptions à l'accueil dès le 10 juin 2024.

## En juillet :

- **Lundi 1er juillet : Le Centre est fermé.**
- **Mardi 2 juillet : Début de l'horaire d'été.** À partir de cette date nous serons ouverts du lundi au jeudi de 8h à 16h et le vendredi de 9h à 12h. Il n'y aura pas de dîners les vendredis.
- **Le Centre sera fermé du 15 juillet au 2 août inclusivement pour la période estivale.**

Sorties et voyages de groupe →

# LES SORTIES ET LES VOYAGES DE GROUPE

## **En août:**

- **Du 20 au 23 août 2024 : Camp de vacances pour les aînés.** Vous souhaitez passer quelques jours à l'extérieur de Montréal cet été ? Profiter de la nature et refaire le plein d'énergie ? Action Centre-Ville vous propose un séjour de 3 nuitées du mardi 20 août au vendredi 23 août 2024 au camp de l'Avenir situé à Sainte-Anne-des-Lacs. Pour bénéficier d'une subvention, il faudra obligatoirement apporter son avis de cotisation de 2023 lors de l'inscription. Vous devrez être membre d'Action Centre-Ville au plus tard le 1er mars 2024.

Date d'inscription et prix à venir. Surveillez nos communications à ce sujet.

- Comprend une chambre individuelle, les repas, le transport, l'accès au lac, du canot, du pédalo et du plaisir à volonté !
- **Inscriptions auprès de Philippe sur place et en argent comptant seulement. Veuillez vous fier aux dates indiquées.**
- **Les billets de 50\$ et de 100\$ ne sont pas acceptés.**
- **Cette sortie est non remboursable comme mentionné dans la politique concernant les inscriptions et la participation aux activités énoncée à la page 2.**

Services aux membres →

## Repas communautaires cuisinés sur place

Action Centre-Ville offrira des repas variés du lundi au vendredi de 11h45 à 12h45. Les repas sont offerts à 6 \$. Venez découvrir les talents culinaires de notre équipe à la cuisine.

## Livraison de repas à domicile

Grâce à son équipe de livreurs bénévoles dévoués, Action Centre-Ville offre à ses membres un service de livraison de repas à domicile pour les personnes qui ne peuvent se déplacer. Action Centre-Ville dessert le territoire suivant : entre Sherbrooke, Jeanne-Mance, De la Commune et De la Visitation. Vous êtes en convalescence, en perte de mobilité ? N'hésitez pas à nous contacter au 514 878-0847.

## Service de plats à emporter (congelés)

Vous souhaitez faire quelques provisions ? Action Centre-Ville vous propose de venir récupérer au Centre des plats congelés. Consultez la liste des plats sur notre page Facebook sur notre site web. Pour ce faire, commandez vos plats au minimum 24 heures à l'avance auprès de Shah et convenez d'un rendez-vous (date et heure) pour venir les récupérer. Le paiement se fera par chèque ou en argent comptant. Merci de prévoir l'argent juste.

## Cliniques d'impôts

Nous offrons à nos membres des cliniques d'impôts chaque année. Les places sont limitées et certaines conditions s'appliquent. Veuillez noter que les rendez-vous se prennent à la fin février et qu'une date pour venir porter vos documents vous sera donnée à ce moment précis. Informez-vous auprès de Shaharhea Islam au 514-878-0847.

## Clinique de soins des pieds

Une infirmière offre une clinique de soins de pieds le premier mercredi de chaque mois à Action Centre-Ville. Service de pédicure, nettoyage et soins de base pour les ongles et conseils d'usage pour les soins de la peau. Un dossier sera complété à la première visite. Prenez rendez-vous auprès de Shaharhea au 514-878-0847. Carte de membre obligatoire.

Coût : 45 \$ le 1er traitement, 40 \$ les traitements suivants (Paiement en argent comptant).

Lieu : Salle du Faubourg (216)

Responsables : Huguette Audy, bénévole, et Fatiha Attal, infirmière auxiliaire en soins de pieds.

## Intervention de milieu

L'intervention de milieu consiste à dépister et à assister les personnes de 50 ans et plus qui sont en difficulté ou qui ont simplement besoin d'un petit coup de pouce. Les intervenantes de milieu aident les personnes qui en font la demande à identifier les ressources locales dont elles pourraient avoir besoin pour résoudre leurs problèmes. Vous avez besoin de références ou encore de conseils ? Vous pouvez contacter : Martine Chagnon au 514-878-0847, Jin Lin au 514-872-7008 ou Vivian Gonçalves au 514-868-3368.

## Service de couture

Nos membres ont accès à un service de couture pour tous types de vêtements. Vous pouvez venir porter vos items les mercredis entre 9h et 11h dans un sac étanche. Vous devez apporter vos élastiques et fermetures éclair. Informez-vous auprès de Philippe Cormier au 514-878-0847 pour plus d'informations sur les prix ou autres.

## Aide informatique

Des bénévoles sont sur place une journée de la semaine afin de vous aider à répondre à vos questions informatiques. Apple, Android et/ou Windows, pas de problème. Prenez rendez-vous avec Philippe au 514-878-0847 dès le 3 avril 2024.

# OPPORTUNITÉS DE BÉNÉVOLAT

## Aide dans la cuisine

Aider dans la cuisine pour la préparation des repas.

Disponibilité : Lundi au vendredi de 10h à 15h

## Tri de denrées alimentaires

Trier, nettoyer et couper les légumes, fruits ou autres denrées périssables que nous recevons de Moisson Montréal.

Disponibilité : Les 2e et 4e lundis du mois

## Accueil

Il s'agit de répondre au téléphone, de transmettre les messages, d'accueillir les gens qui arrivent, d'encaisser le prix des repas sur l'heure du dîner et d'effectuer quelques tâches de bureau lorsque demandé.

Disponibilité : En semaine de 9h à 16h, selon vos disponibilités.

## Animation de cours ou de conférences

Le Centre est toujours à la recherche de personnes ayant des connaissances ou des passions et qui aimeraient les partager avec d'autres membres. L'animation varie d'une heure à une session complète, selon le désir de la personne bénévole. Lundi au vendredi entre 9h et 16h.

Disponibilité : Selon vos disponibilités

## Aide informatique

Il s'agit de répondre aux questions informatiques des membres. Les bénévoles doivent avoir une bonne connaissance des différents produits Apple, Android et Windows.

Disponibilité : Les mardis et vendredis de 13h30 à 15h à partir de la semaine du 15 avril 2024.

## Livraison de repas

Le Centre offre la livraison de repas (à pied) du lundi au vendredi à 11h. Il s'agit de se rendre chez des personnes qui ont besoin de repas chauds du jour. Les repas sont livrés dans de petites boîtes à lunch individuelles.

Disponibilité : Lundi au vendredi de 11h à 12h

## Chef d'un jour

Vous avez l'opportunité de concocter un menu ou un plat de votre choix avec l'aide de Quentin, Fatima et des bénévoles de la cuisine.

Disponibilité : Selon vos disponibilités et celles du cuisinier.

## Équipe évènementielle

L'équipe évènementielle aide à la préparation de la salle lors d'évènements spéciaux et de fêtes. Les bénévoles sont aussi appelés à faire des envois postaux pour les invitations.

Disponibilité : Lors d'évènements spéciaux et de fêtes

## Comités permanents

Vous pouvez vous joindre à différents comités consultatifs selon vos intérêts et aptitudes. Les comités se rencontrent environ 4 fois durant l'année.

Comités : cuisine, sociocommunautaire, bénévolat et intervention de milieu.

Disponibilité : 4 fois par année, lors des heures d'ouverture du Centre (lundi au vendredi entre 11h et 16h)

## Préparation de gâteaux

Nous sommes toujours à la recherche de personnes pour aider à la préparation de gâteaux.

Disponibilité : une fois par semaine, selon votre horaire.

***On qualifie de bénévole une personne qui s'implique de son plein gré et ce, sans rémunération. Pour toutes informations supplémentaires, nous vous invitons à communiquer avec notre responsable des bénévoles au 514-878-0847.***





# *Campagne annuelle de financement*

*Votre don est précieux pour la poursuite de notre mission*

Action Centre-Ville est un organisme communautaire qui travaille à briser l'isolement tout en améliorant les conditions de vie des personnes de 50 ans et plus et, ce, depuis 1987.

Chaque année, Action Centre-Ville organise de nombreuses activités, fournit divers services et répond aux besoins des personnes âgées. Pour ce faire, l'organisme compte sur une équipe de travail de dix personnes et sur l'implication de plus de 80 bénévoles. Nous faisons appel à votre générosité afin de pouvoir poursuivre notre mission et ainsi vous permettre de continuer à profiter pleinement de nos activités et services. Votre don constitue également une marque de confiance envers l'organisme.

Soyez généreux envers votre Centre ! Un reçu pour fins d'impôt est émis pour tout don de 25\$ et plus.

Vous trouverez le formulaire de don à l'accueil et sur le site internet d'Action Centre-Ville : [www.acv-montreal.com](http://www.acv-montreal.com)

Je désire contribuer à la réalisation de la mission d'Action Centre-Ville avec un don de :

15\$ \_\_\_\_ 25\$ \_\_\_\_ 50\$ \_\_\_\_ 100\$ \_\_\_\_ Autre montant \_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone : (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

### Comment faire un don ?

**Option 1) Remettez ce formulaire avec votre don à Nadia Hébert, codirectrice générale ou postez-le au 105, rue Ontario Est, bureau 201, Montréal (Québec) H2X 1G9**

**Option 2) Par virement Interac à l'adresse suivante : [info@acv-montreal.com](mailto:info@acv-montreal.com)**

Question secrète : À quel organisme je fais un don?

Réponse à écrire : acv (en minuscules)



# NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



LIEU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Activités ponc- tuelles (Les heures peuvent varier)
Salle Aux 4 saisons	9h30 à 10h30 Tai-chi-avancé ( 15 \$ )	9h30 à 10h30 Danse en ligne ( 25 \$ )	13h15 à 15h45 Atelier de peinture à l'acry- lique ( 35 \$ )	9h30 à 10h30 Tai-chi-débutant ( 15 \$ )	9h30 à 11h Marche active ( 25 \$ )	13h30 à 15h Ateliers culinaires ( <u>Vendredis</u> 19 avril (soupe), 3 mai (salade), 17 mai (plat principal) et 31 mai (dessert) (20 \$ pour 4 ateliers )
	10h45 à 11h30 Le Défi santé ( 20 \$ )	10h45 à 11h30 Le Défi santé ( 20 \$ )	10h à 11h15 Yoga du visage ( 40 \$ )	10h45 à 11h30 Le Défi santé ( 20 \$ )	13h15 à 14h45 Cours de dessin ( 25 \$ )	13h15 à 15h45 Après-midi cinema Après-midi cinema ( <u>Vendredis</u> 26 avril, le 24 mai et le 14 juin 2024 ) ( Gratuit )
Salle Jouvence	10h45 à 11h45 Yoga sur chaise ( 40 \$ )	10h à 12h Écriture créative ( 15 \$ )	10h à 11h30 Yoga du visage ( 40 \$ )	10h à 11h Renforcements musculaires ( 25 \$ )	11h à 12h Mobilité et récupération active ( 25 \$ )	
	13h15 à 15h45 Ateliers informatique avec thématiques ( Gratuit )	12h45 à 15h45 Bridge dirigé ( 65 \$ )	13h30 à 14h30 Qi-Gong ( 25 \$ )	12h45 à 15h45 Bridge duplicata ( 15 \$ )	10h à 11h30 Conversation française ( 15\$ )	
Salle de réunion	10h à 12h Français débutant ( Gratuit )	10h à 11h30 Anglais debutant ( 15 \$ )	10h à 11h30 Français intermédiaire ( Gratuit )	9h30 à 11h Espagnol intermédiaire ( 15 \$ )		
	13h15 à 15h45 Scrabble duplicata ( 15 \$ )	13h15 à 15h45 Cerveaux actifs ( 40 \$ )	13h30 à 15h Anglais intermédiaire (15\$)	13h30 à 15h Espagnol avancé ( 15 \$ )		
Activités extérieures ou sur Zoom	9h45 à 10h45 AquaGym ( 40 \$ ) ( Centre sportif de l'UQAM situé au 1212, rue Sanguin- net )	11h à 12h Voyages virtuels ( 15\$ )	10h à 11h30 Histoire et architecture de Montréal (anciennement Montréal à piéd) ( 15 \$ )	10h à 11h30 Visite des musées montréal- lais ( 15 \$ + les coûts d'entrée )		14h à 16h – Sortie bo- wling (Quilles G-Plus situé au 920, rue Saint- Zotique) ( 9 \$ par sortie ) ( <u>Mercredis</u> 17 avril, le 15 mai et le 19 juin 2024 ) 18h –Sorties au restaurant ( Le 18 avril, le 17 mai et le 14 juin 2024 )