



PROGRAMMATION HIVER 2025

Inscriptions :
mardi 7 janvier
2025 dès 9h

Début des cours :
la semaine du
20 janvier 2025

Inscriptions au
514 878-0847 ou
sur Sport-Plus

TABLE DES MATIÈRES

Mission et valeurs d'Action Centre-Ville.....	1
Politique d'inscription aux activités.....	2
Période d'inscription.....	3
Activités de bien-être.....	4
Activités de loisirs.....	6
Activités physiques.....	9
Activités ponctuelles.....	14
Cours de langues.....	15
Évènements spéciaux.....	17
Sorties et voyages de groupes.....	19
Services aux membres.....	19
Opportunités de bénévolat.....	21
Grille horaire des activités.....	22

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

Jin Lin, intervenante de milieu

Vivian Gonçalves, intervenante de milieu

Martine Chagnon, intervenante de milieu

Sean Wilson, 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

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 : 514-872-7008

Martine Chagnon : 514-868-3368

BUREAU D'INTERVENTION À ACTION CENTRE-VILLE

Jin Lin : 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 gratuits nécessitent une inscription en bonne et due forme.**
- Les crédits devront être utilisés à la session suivante.
- 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 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 et Philippe Cormier au 514 878-0847.
- 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**.
- **Remboursement** : Veuillez consulter notre politique détaillée sur notre site internet.
- **Toute personne ne respectant pas cette politique pourrait se voir refuser son inscription lors de la session suivante.**

IMPORTANT !

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

Renouvelez votre carte de membre dès maintenant auprès de **Shaharhea** par téléphone (paiement par carte de crédit) ou en argent comptant (sur place).

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.

**LA PÉRIODE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS DÉBUTERA LE MARDI
7 JANVIER 2025 À 9H.
DÉBUT DES COURS LA SEMAINE DU 20 JANVIER 2025.**

RENSEIGNEMENTS SUR LE PROCESSUS D'INSCRIPTION

Inscriptions par téléphone ou en ligne via la plateforme Sport-Plus le mardi 7 janvier 2025 de 9h à 11h30 et de 13h à 15h.

(Un lien sera disponible sur la page d'accueil de notre site internet).

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 7 janvier 2025 à 9h.

Aucune inscription ni adhésion ou renouvellement de carte de membre ne seront faits en personne le 7 janvier 2025.

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 le 7 janvier.

Demandez cette information avant la journée des inscriptions.



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 : 22 janvier au 26 mars 2025

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : 25 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Christine Décaire

Tai-chi - niveau débutant

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

Horaire : Jeudi de 9h30 à 10h30

Dates : 23 janvier au 27 mars 2025

Nombre de participants : 20 personnes

Coût : 15 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Joscelyne Renaud

Tai-chi - niveau avancé

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

Horaire : Lundi de 9h30 à 10h30

Dates : 20 janvier au 24 mars 2025

Nombre de participants : 20 personnes

Coût : 15 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Joscelyne Renaud

Yoga sur chaise

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.

Matériel : 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 : **3 février** au 24 mars 2025

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 40 \$ pour 8 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, 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.

Matériel : 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 : **5 février** au 26 mars 2025

Nombre de participants : 12 personnes

Coût : 40 \$ pour 8 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Cécile Roue

Ateliers informatiques avec thématiques

En collaboration avec Insertech

Dans ces ateliers, les participants pourront poser leurs questions sur le sujet de la semaine.

Horaire : Lundi de 13h30 à 15h30

Dates : **24 février** au 17 mars 2025

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : Gratuit pour 4 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Professeur d'Insertech

Voici la liste des thèmes abordés cette session-ci :

Semaine 1 : Matériel et concepts informatiques

- Comment ça fonctionne (ex : disque dur, mémoire vive, processeur, etc...)? Qu'est-ce que c'est (Téraoctet (To), cloud, etc...)?

Semaine 2 : Communiquer en ligne

- Dans cet atelier, il sera question de discuter 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 et Google Meet.

Semaine 3 : Facebook et les réseaux sociaux

- Cet atelier propose de discuter de Facebook et des autres réseaux sociaux (Instagram, Twitter, Pinterest, Etc). Ils s'adressent autant à ceux qui veulent les découvrir qu'à ceux qui veulent en améliorer l'utilisation.

Semaine 4 : Sécurité et protection

- Pour en apprendre plus sur les menaces possibles auxquelles vous pouvez être exposés lorsque vous utilisez les différents services en ligne. Quels sont les outils de protection et les bons comportements à adopter pour être en sécurité sur le web?

Atelier de peinture à l'acrylique

Ce cours s'adresse à toute personne désireuse d'apprendre et de perfectionner les techniques du dessin et de la peinture acrylique. L'approche du cours est basée sur le respect de l'apprentissage individuel et les techniques utilisées vous permettront rapidement d'accéder à un résultat à la mesure de vos attentes. Avec le support de sujets classiques de l'histoire de la peinture comme : le portrait, le paysage, la nature morte, les fleurs, etc. vous pourrez maîtriser les couleurs, les valeurs, l'ombre et la lumière, le contraste, le dégradé, la transparence, l'opacité et bien plus!

Horaire : Mercredi de 13h15 à 15h45

Dates : 22 janvier au 26 mars 2025

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : 55 \$ pour 10 semaines

(+ les coûts du matériel)

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Caroline Bussières

Voici la liste du matériel nécessaire cette session-ci :

- Couleurs primaires: jaune cadmium, rouge magenta, bleu ultramarine, blanc de titane, noir + violet : Peinture acrylique (dans les marques Pébéo, Liquitex ou Van Gogh).
- Assiettes blanches jetables en plastique pour mélanger les couleurs.
- Kit de pinceaux économiques (1-petit, 1-moyen, 1-large) pointes fines et pointes carrées.
- Spatules : 1 petite et 1 moyenne.
- 1 efface , 1 aiguise-crayon, 1 Paire de ciseaux.
- 6 toiles 11x 14 économiques. Vous pouvez les acheter au fur et à mesure.
- Petit chevalet de présentation sur table.
- Canvas sur carton 11x14 pour support à image.
- 1 crayon HB, 1 crayon 4B , 1 crayon feutre noir pointe fine.
- 1 règle de 16 pouces (40.5 cm) si possible.
- Ruban à masquer(masking tape beige seulement).
- Gommette bleue et une bouteille Spray pour l'eau.

Atelier de tricot (initiation ou projet libre)

RELÂCHE LE
5 MARS

Que vous ayez peu ou beaucoup de connaissances en tricot, cet atelier est pour vous. Pour les débutants, vous aurez l'opportunité de vous initier à cet art. Pour les connaisseurs, vous serez accompagnés dans la création des articles que vous souhaitez créer cet hiver.

Horaire : Mercredi de 13h30 à 15h30

Dates : 22 janvier au 19 mars 2025

Nombre de participants : 8 personnes

Coût : 75 \$ (+ taxes) pour 8 semaines (+ la trousse de départ si nécessaire.) à payer lors du premier cour.

Un paiement de 25\$ est obligatoire lors de votre inscription et est non remboursable.

Lieu : À l'Atelier Espace Fabrik, au 5500 Fullum #106, Montréal. Stationnement gratuit sur place

Responsable : Enseignante de l'Atelier Espace Fabrik

Bridge duplicata-niveau intermédiaire

Animée par un bénévole

À vos planchettes ! Venez jouer au bridge dans une ambiance conviviale et détendue avec nous.

Veillez noter que vous devez avoir votre partenaire de jeu lors de votre inscription. Toute personne sans partenaires pourrait se voir refuser son inscription. Inscription par téléphone seulement.

Horaire : Jeudi de 12h45 à 15h45

Dates : 23 janvier au 27 mars 2025

Nombre de participants : 28 personnes

Coût : 15 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : René Paquin

Cerveaux Actifs

RELÂCHE LE
20 FÉVRIER

Animée par un bénévole

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 : Jeudi de 13h15 à 15h45

Dates : 16 janvier au 27 mars 2025

Nombre de participants : 9 personnes

Coût : 40 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle de cours

Responsable : Benoit Teasdale

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. Développement de la créativité par l'écriture sur différents thèmes chaque semaine et exploration de différentes structures.

Horaire : Mardi de 13h à 15h

Dates : 21 janvier au 11 mars 2025

Nombre de participants : 8 personnes

Coût : 15\$ pour 8 semaines

Lieu : Salle de cours

Responsable : Dominique McNeil

Jeux de cartes et de société

Animée par un bénévole

Peu importe avec qui vous jouerez, cette activité saura vous rassembler. Que vous soyez un joueur passionné ou simplement curieux, les jeux de cartes et de société vous permettront de vous divertir.

Horaire : Mardi de 13h15 à 15h

Coût : Gratuit pour 10 semaines

Dates : 21 janvier au 25 mars 2025

Lieu : Salle de loisirs

Nombre de participants : 12 personnes

Responsable : Benoit Teasdale

Scrabble duplicate

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. Matériel : apporter votre jeu de scrabble.

Horaire : Lundi de 13h15 à 15h45

Coût : 15\$ pour 10 semaines

Dates : 20 janvier au 24 mars 2025

Lieu : Salle de cours

Nombre de participants : 8 personnes

Responsable : Christiane Jansen

Visites des musées montréalais

Organisée par des bénévoles

Visiter des musées en groupe, quel bonheur ! Les visites sont toujours guidées et animées par le personnel des institutions. Les rendez-vous ont lieu aux musées ou lieux concernés 15 minutes à l'avance. Les visites durent 1h30 environ.

Horaire : Jeudi de 11h à 12h30 (les heures peuvent varier). **Consultez la liste sur notre site internet.**

Coût : 15 \$ (+ les coûts d'entrée) pour 10 semaines. Pour chaque visite veuillez apporter le montant exact.

Dates : 16 janvier au 20 mars 2025

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

Nombre de participants : 40 personnes

Responsables : Christiane Sauvé et Lisette Julien

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

Voyages virtuels - Zoom

Animée 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. **Consultez la liste des voyages sur notre site internet.**

Horaire : Mardi de 11h   12h

Coût : 15\$ pour 8 semaines

Dates : 21 janvier au 11 mars 2025

Lieu : Zoom

Nombre de participants : 30 personnes

Responsables : Lucie Godard et Martine Guihard

Activités physiques →

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Action cardio

Plongez dans un cours conçu pour renforcer votre endurance cardiorespiratoire et musculaire. Ce programme régulier adapté contribuera à maintenir votre autonomie, à optimiser votre capacité pulmonaire et à accroître votre santé osseuse. Nous privilégierons des exercices simples et faciles à reproduire, avec un minimum de matériel, pour que vous puissiez garder la forme. Préparez-vous à bouger et à ressentir tous les bienfaits durables d'une activité physique quotidienne !

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : Faible

Préalable : Chaque exercice sera ajusté pour répondre à vos besoins individuels

Horaire : Vendredi de 9h45 à 10h45

Dates : 24 janvier au 28 mars 2025

Nombre de participants : 20 personnes

Coût : 30 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Julien Gagnon, kinésiologue

Aquagym

Cette activité, dirigée par des kinésiologues, permet un entraînement musculaire via du matériel d'entraînement musculaire, des vélos et des tapis roulants aquatiques, ainsi que des steps, des trampolines et des aqua-poles. 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 : Être physiquement actif

Horaire : Lundi de 9h45 à 10h45

Dates : **27 janvier** au 17 mars 2025

Nombre de participants : 45 personnes

Coût : 50 \$ 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

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.

Matériel : Des souliers adéquats pour la danse sont obligatoires.

Intensité : Moyenne

Préalable : Être déjà physiquement actif

Horaire : Mardi de 9h30 à 10h30

Dates : 21 janvier au 25 mars 2025

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 25 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Louis Lelièvre

Venez découvrir cette nouvelle routine adaptée pour vous 3 jours par semaine pendant 45 minutes en compagnie de professionnels dévoués et attentionnés. Du plaisir assuré tout au long de la session !

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : Moyenne

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

Horaire : Les lundis, mardis et jeudis de 10h45 à 11h30

Dates : 20 janvier au 28 mars 2025

Nombre de participants : 45 personnes

Coût : 25 \$ pour 9 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Angélique Granville

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.

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : Faible

Préalable : Chaque exercice sera ajusté pour répondre à vos besoins individuels

Horaire : Vendredi de 11h à 12h

Dates : 24 janvier au 28 mars 2025

Nombre de participants : 15 participants

Coût : 30 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Julien Gagnon, kinésologue

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.

Matériel : 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 : 21 janvier au 25 mars 2025

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 30 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsables : Christiane Sauvé, bénévole, et Julien Gagnon, kinésiologue

Pickleball

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.

Matériel : 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 15h

Dates : 16 janvier au 20 mars 2025

Nombre de participants : 18 personnes

Coût : 30 \$ pour 10 semaines

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

Responsable : Professeur du Centre Jean-Claude Malépart

Pilates

Le Pilates est une méthode d'exercice qui se concentre sur le renforcement des muscles profonds, l'amélioration de la posture et la coordination du corps et de l'esprit. À travers une série de mouvements contrôlés et de respirations conscientes, le Pilates favorise un meilleur alignement corporel et une plus grande stabilité.

Matériel : Tenue sportive, espadrilles, élastiques et tapis de sol.

Intensité : Moyen

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

Horaire : Lundi de 10h à 11h

Dates : 20 janvier au 24 mars 2025

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : 35 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Anne-Laure Marquet

Ping-pong

Animée par des bénévoles

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.

Matériel : 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 : 21 janvier au 25 mars 2025

Nombre de participants : 10 personnes

Coût : 15 \$ pour 10 semaines

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

Responsable : Sleiman Zaroubi et Daniel Gaudry

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.

Matériel : 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 : 23 janvier au 27 mars 2025

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : 30 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Julien Gagnon, kinésiologue

Viactive

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 obligatoires.

Intensité : Moyenne
Préalable : Être déjà actif physiquement
Horaire : Mardi de 13h à 14h
Dates : 21 janvier au 25 mars 2025
Nombre de participants : 15 personnes
Coût : Gratuit pour 10 semaines (carte de membre requise)
Lieu : Salle Jouvence
Responsable : Étudiante en kinésiologie

Zumba Gold

**RELÂCHE LE
30 JANVIER ET LE 6 FÉVRIER**

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.

Matériel : Bouteille d'eau, 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 : 23 janvier au 27 mars 2025
Nombre de participants : 30 personnes
Coût : 25 \$ pour 8 semaines
Lieu : Salle Aux quatre saisons
Responsable : Angélique Granville

ACTIVITÉS PONCTUELLES

Après-midi cinéma

Cet hiver, venez vous détendre pendant un bon film. 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 17 janvier, le 14 février et le 7 mars 2025.
Prochain film : Informations à venir.
Nombre de participants : 20 personnes
Coût : Gratuit
Lieu : Salle Jouvence

Ateliers culinaires

Venez découvrir des idées et astuces pour préparer de bonnes recettes pour l'hiver ! Trouvez l'inspiration pour un repas complet en compagnie de notre cuisinier !

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 : 8 personnes
Dates : Une fois par mois, soit le 24 janvier, le 7 février et le 7 mars 2025.
Coût : 15 \$ pour les trois ateliers
Lieu : Cuisine
Responsable : L'équipe de la cuisine

Sorties aux quilles

Deux fois par mois, venez profiter d'une sortie au Salon de Quilles Centre Commercial Domaine situé au 3275, av. de Granby. Le prix comprend les souliers ainsi que 3 parties complètes.

Dates : Deux fois par mois, soit le 15 et 22 janvier, le 5 et 19 février et le 5 et 19 mars 2025.
Nombre de participants : 12 personnes
Lieu : Salon de Quilles du Centre Commercial le Domaine situé au 3275, av. de Granby, Montréal
Coût : 15 \$
Responsables : Benoit Teasdale et Patrice Boyer

Sorties au restaurant

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

Dates : Une fois par mois, en soirée. Les heures peuvent varier.
Nombre de participants : 10 personnes par restaurant
Prochaine sortie : 31 janvier 2025.
Coût : 10\$ de dépôt en argent comptant qui vous sera ensuite remis sur place.
Responsable : Sylvie Allard

Cours de langues →

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 anglais. Matériel : Dictionnaires anglais et de votre langue maternelle. Cela vous permettra de faire la traduction si nécessaire.

Horaire : Jeudi de 13h30 à 15h

Dates : 23 janvier au 13 mars 2025

Nombre de participants : 9 personnes

Coût : 15 \$ pour 8 semaines

Lieu : Salle de loisirs

Responsable : Sandra Spina

Conversation française - niveau avancé

Animé 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 : Mercredi de 10h à 11h30

Dates : 22 janvier au 26 mars 2025

Nombre de participants : 10 personnes

Coût : 15 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle de cours

Responsable : Catherine Echenne-Plaça

Conversation espagnole intermédiaire

Animé par une bénévole

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

Horaire : Jeudi de 10h à 11h30

Dates : 23 janvier au 27 février 2025

Nombre de participants : 10 personnes

Coût : 15 \$ pour 6 semaines

Lieu : Salle de cours

Responsable : Coromoto Martinez

Espagnol - niveau débutant

Ce cours s'adresse aux participants n'ayant aucune base en espagnol et qui souhaitent s'initier à cette langue.

Horaire : Vendredi de 13h à 14h

Dates : 24 janvier au 28 mars 2025

Nombre de participants : 10 personnes

Coût : 15 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle de cours

Responsable : Laura Bello

Français - niveau débutant

avec Collège Frontière

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 9h à 10h

Dates : 20 janvier au 24 mars 2025

Nombre de participants : 9 personnes

Coût : Gratuit pour 10 semaines

Lieu : Salle de cours

Responsable : Bénévole de Collège Frontière

Français - niveau intermédiaire

avec Collège Frontière

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 : Lundi de 10h15 à 11h15

Dates : 20 janvier au 24 mars 2025

Nombre de participants : 9 personnes

Coût : Gratuit pour 10 semaines

Lieu : Salle de cours

Responsable : Bénévole de Collège Frontière

LES ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

En janvier :

- **Mercredi 8 janvier à 11h45 : Brunch du nouvel an.** Informations à venir. Inscriptions auprès du bénévole à l'accueil.
- **Jeudi 16 janvier à 11h45 : Dîner fenêtré sur l'Italie.** Informations à venir. Inscriptions auprès du bénévole à l'accueil.
- **Mercredi 22 janvier à 13h15 : Café-rencontre sur la démence avec Martine Chagnon, intervenante de milieu.** Abordez les défis et les avancées dans la compréhension de la démence, en mettant en lumière les impacts sur les patients, leurs familles et la société. Gratuit. Dans la salle de loisirs. Inscriptions sur le babillard de la salle Aux quatre saisons.
- **Vendredi 24 janvier à 13h15 : Nuna, Imaq: l'art inuit et ses territoires.** Animée par Julie Graff, chercheuse associée au Laboratoire de recherche internationale sur l'imaginaire du Nord, de l'hiver et de l'Arctique, à l'UQAM. Gratuit. Dans la salle Jouvence. Inscriptions sur le babillard de la salle Aux quatre saisons.
- **Mercredi 29 janvier à 11h45 : Dîner des fêtes du mois.** Prix régulier. Inscriptions auprès du bénévole à l'accueil. Réservé aux membres.
- **Vendredi 31 janvier à 13h15 : Conférence - L'ÂGE D'OR DE MONTRÉAL 1825-1914.** La localisation de l'Île de Montréal par rapport à son fleuve et le développement du canal Lachine ont permis l'installation de nombreuses industries. Son immigration a procuré une main-d'œuvre abondante qui a développé les quartiers ouvriers. Les transports, maritime, ferroviaire et terrestre, ont contribué à son apogée comme métropole du Canada. Animée par Robert Hamilton et Renée Labrègue. Gratuit. Dans la salle Jouvence. Inscriptions sur le babillard de la salle Aux quatre saisons.

En février :

- **Du mercredi 5 février au vendredi 7 février, 15h : Exposition et encan silencieux des œuvres d'art des participants au cours de peinture à l'acrylique.** Gratuit. Dans la salle Aux quatre saisons. *Dans le cadre de la campagne de levée de fonds d'Action Centre-Ville.*
- **Vendredi 7 février à 13h15 : Conférence - Analyse de chefs d'œuvre.** À l'aide de 4 tableaux phares de l'histoire de l'art, penchez-vous sur les méthodes d'analyse d'œuvres d'art, offrant des outils critiques pour déchiffrer les significations et les contextes historiques. Animée par Jocelyne Aumont M.A. Gratuit. Dans la salle Jouvence. 5 \$ par personne. À payer sur place, en argent comptant seulement. Inscriptions sur le babillard de la salle Aux quatre saisons. *Dans le cadre de la campagne de levée de fonds d'Action Centre-Ville.*
- **Mercredi 12 février à 13h15 : Café-rencontre sur l'anxiété avec Laurélie Perrault, stagiaire en intervention de milieu.** Venez démystifier les différentes formes de l'anxiété ainsi que les différentes manières dont elle peut se présenter. Gratuit. Dans la salle de loisirs. Inscriptions sur le babillard de la salle Aux quatre saisons.
- **Vendredi 14 février à 11h45 : Dîner de la Saint-Valentin.** Informations à venir. Inscriptions auprès du bénévole à l'accueil.

LES ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

En février (suite...) :

- **Vendredi 21 février à 13h15 : Conférence - La prévention des fraudes.** Animée par une agente sociocommunautaire du Service de Police de Montréal (SPVM) et une personne responsable de la FADOQ. Gratuit. Dans la salle Jouvence. Inscriptions sur le babillard de la salle Aux quatre saisons.
- **Mercredi 26 février à 11h45 : Dîner des fêtés du mois.** Prix régulier. Inscriptions auprès du bénévole à l'accueil. Réservé aux membres.
- **Vendredi 28 février à 13h15 : Conférence - Un consommateur averti en vaut dix. Animée par Catherine Bélanger-Khoury (Avocate, conseillère juridique) d'Option consommateurs.** Cette séance permet de faire un tour d'horizon sur les droits des consommateurs en matière de consommation. Gratuit. Dans la salle Jouvence. Inscriptions sur le babillard de la salle Aux quatre saisons.

En mars :

- **Mercredi 12 mars à 13h15 : Café-rencontre sur la communication avec Martine Chagnon, intervenante de milieu.** Venez découvrir les différentes stratégies innovantes pour améliorer vos compétences interpersonnelles. Découvrez comment une communication adaptée peut transformer vos échanges quotidiens en opportunités enrichissantes. Gratuit. Dans la salle de loisirs. Inscriptions sur le babillard de la salle Aux quatre saisons.
- **Vendredi 14 mars à 11h45 : Dîner de la Saint-Patrick. Informations à venir. Inscriptions auprès du bénévole à l'accueil.**
- **Vendredi 14 mars à 13h15 : Pratiques commerciales illégales : Comment les reconnaître et s'en protéger?** Animée par Samantha H. Sanon (Avocate, conseillère juridique et budgétaire) d'Option consommateurs. Vente itinérante, télémarketing, préarrangements funéraires... Comment discerner le bon grain de l'ivraie? Cette formation permettra aux participants de connaître les risques auxquels ils font face dans leurs relations avec certains commerçants et de mieux se protéger. Gratuit. Dans la salle Jouvence. Inscriptions sur le babillard de la salle Aux quatre saisons.
- **Vendredi 21 mars à 13h15 : Conférence - Démêler le vrai du faux en droit du logement.** Il est parfois compliqué de démêler le vrai du faux concernant certains droits des locataires et des propriétaires. Maître David Searle expliquera les droits et obligations de tous en matière de droit du logement. Dans le cadre *Rendez-vous VISEZ DROIT du Barreau de Montréal*. Gratuit. Dans la salle Aux quatre saisons. Inscriptions sur le babillard de la salle Aux quatre saisons.
- **Mercredi 26 mars à 11h45 : Dîner des fêtés du mois.** Prix régulier. Inscriptions auprès du bénévole à l'accueil. Réservé aux membres.
- **Vendredi 28 mars à 13h15 : Conférence - Amour des dieux et des mortels ; tableaux coquins de l'histoire de l'art.** Explorez les interconnexions fascinantes entre l'art et l'intimité, révélant comment ces deux dimensions de l'expérience humaine se nourrissent mutuellement à travers l'histoire. Les perspectives sur la représentation du désir, la provocation artistique et l'impact des normes socioculturelles sur la création artistique seront abordés. Animée par Jocelyne Aumont M.A. Gratuit. Dans la salle Jouvence. Inscriptions sur le babillard de la salle Aux quatre saisons.

LES SORTIES ET LES VOYAGES DE GROUPE

En mars :

- **Jeudi 20 mars : Dîner cabane à sucre chez Constantin.**

Voici les informations importantes :

- Inscriptions dès le mardi 28 janvier 2025 sur place seulement.
- Paiement en argent comptant ou par chèque seulement.
- Le prix est de 25 \$. Réservé aux membres.
- Départ du Centre à 10h.
- Le dîner débute à midi.
- Inclut le déplacement en autobus de luxe, le repas à volonté, la dégustation de tire sur neige, la danse sociale et de ligne avec l'animateur J.A. Gamache, la musique d'ambiance, les sentiers pédestres et le pourboire.
- 100 places de disponibles.
- Départ de chez Constantin à 15h.
- Cette sortie est non remboursable.

Action Centre-Ville se donne le droit de modifier les prix, les dates et les heures des événements précédents. Restez à l'affût ou contactez Philippe au 514-878-0847.

SERVICES AUX MEMBRES

Rencontre individuelle avec le kinésiologue Julien Gagnon

Action Centre-Ville est heureux d'offrir à ses membres la possibilité de rencontrer individuellement le kinésiologue Julien Gagnon. Cette rencontre permettra d'identifier certains facteurs pouvant influencer votre façon d'aborder l'activité physique, comme votre état de santé (par exemple, votre pression artérielle), vos préoccupations, vos objectifs, vos expériences et vos préférences en matière d'activité physique.

Au terme de cette consultation, vous bénéficierez de conseils pertinents selon l'évaluation de votre condition pour l'atteinte de vos objectifs.

Voici les dates pour les consultations individuelles pour l'hiver: les vendredis 17 et 24 janvier, le 14 et 21 février, 14 et 21 mars en après-midi.

Pour prendre rendez-vous, nous vous invitons à communiquer avec Shah dès le 8 janvier.

SERVICES AUX MEMBRES (SUITE...)

Repas communautaires cuisinés sur place

Action Centre-Ville offre 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 offre la possibilité de commander 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 seulement. 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. Vous avez besoin de références ou encore de conseils ? Vous pouvez contacter : Jin Lin au 514-878-0847, Vivian Gonçalves au 514-872-7008 ou Martine Chagnon 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 10h30 et 11h30 dans un sac étanche. Vous devez apporter vos élastiques et fermetures éclair. Informez-vous auprès de Shah au 514-878-0847 pour plus d'informations sur les prix ou autres.

Aide informatique

Des bénévoles sont sur place deux journées 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 Shah au

514-878-0847 dès le 8 janvier 2025.

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 : Deux lundis par 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 13 janvier 2025.

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 Sean, 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.

LIEU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Activités ponctuelles
Salle Aux 4 saisons	9h30 à 10h30 Tai-chi avancé (15 \$)	9h30 à 10h30 Danse en ligne (25 \$)		9h30 à 10h30 Tai-chi débutant (15 \$)	9h45 à 10h45 Action cardio (30 \$)	13h30 à 14h30- Ateliers culinaires (5 \$ par atelier) (24 janvier, 7 février et 7 mars)
	10h45 à 11h30 Le Défi santé (25 \$)	10h45 à 11h30 Le Défi santé (25 \$)	13h15 à 15h45 Atelier de peinture à l'acry- lique (55 \$)	10h45 à 11h30 Le Défi santé (25 \$)		
	13h30 à 14h30 Yoga sur chaise (40 \$) (Dès le 3 février)	13h30 à 14h30 Muscul' action (30 \$)		13h30 à 14h30 Zumba gold (25 \$)		
Salle Jouvence	10h à 11h Pilates (35 \$)		10h à 11h15 Yoga du visage (40 \$) (Dès le 5 février)	10h à 11h Renforcements musculaires (30 \$)	11h à 12h Mobilité et récupération active (30 \$)	13h15 à 15h45 Après-midi cinéma (17 janvier, 14 février et 7 mars)
	13h30 à 15h30 Ateliers informatiques avec thématiques (Gratuit) (Dès le 24 février)	13h à 14h Viactive (Gratuit)	13h30 à 14h30 Qi-Gong (25 \$)	12h45 à 15h45 Bridge duplicata (15 \$)		
Salle de cours	9h à 10h Français débutant (Gratuit)		10h à 11h30 Conversation française (15\$)	10h à 11h30 Conversation espagnole intermédiaire (15 \$)		
	10h15 à 11h15 Français intermédiaire (Gratuit)				13h à 14h Espagnol débutant (15 \$)	
Salle de loisirs	13h15 à 15h45 Scrabble duplicata (15 \$)	13h à 15h Écriture créative (15\$)		13h15 à 15h45 Cerveaux actifs (40 \$)		
		13h30 à 15h Jeux de cartes et de société (Gratuit)		13h30 à 15h Anglais débutant (15 \$)		
Activités extérieures ou sur Zoom	9h45 à 10h45 Aquatgym (50 \$) (Centre sportif de l'UQAM situé au 1212, rue Sanguinet) (Dès le 27 janvier)	11h à 12h Voyages virtuels (15\$)	13h30 à 15h30 Atelier de tricot (75 \$ + la trousse de départ au besoin à payer sur place. Un paie- ment de 25\$ est obligatoire lors de votre inscription et est non remboursable.) (Situé au 5500 Fullum #106, Montréal, Québec H2G 2H3)	11h à 12h30 Visite des musées montréal- lais (15 \$ + les coûts d'entrée)		14h à 16h – Sortie aux quilles (Au Salon De Quilles Centre Commercial Domaine situé au 3275 Av. de Granby) (15 \$ par sortie. Inscriptions obligatoires) (Deux fois par mois dès jan- vier 2025)
		13h30 à 15h30 Ping-pong (Chalet du parc aux terrains de basketball et près du 200, rue Ontario Est) (15 \$)		13h30 à 15h Pickleball (Centre Jean- Claude Malépart) (30 \$)		