

Activités spéciales et sorties

Inscriptions obligatoires. Nombre de places limité

Pique-nique au Parc de la Visitation ❤️ Mercredi, 23 septembre - Gratuit Départ (station Jean-Talon) à 11h <i>Inscription avant le 15 septembre</i>	Pique-nique et promenade au Parc de la Visitation. Apportez votre lunch ! Reporté à la semaine suivante en cas de pluie ou de mauvais temps.
Marche sur le mont Royal ❤️ Mardi, 6 octobre - Gratuit Départ (station Jean-Talon) à 12h30 <i>Inscription avant le 29 septembre</i>	Promenade automnale toute en couleurs sur le mont Royal. Reporté à la semaine suivante en cas de pluie ou de mauvais temps.
Légendes et histoires du Vieux - Montréal ❤️ Mercredi, 28 octobre - 20\$ Départ (station Jean-Talon) à 13h <i>Inscription avant le 12 octobre</i>	Fêtons l'Halloween autrement en découvrant des histoires inconnues et des phénomènes inexpliqués du Vieux-Montréal. Activité animée par des conteurs talentueux.
L'art public à Montréal Mercredi, 11 novembre - 20\$ Départ (station Jean-Talon) à 13h	À la découverte de l'art public dans un circuit avec <i>L'autre Montréal</i> : qu'est-ce que cet art qui nous appartient à tous?
Sortie au cinéma ❤️ Décembre (date, horaire et film à déterminer) <i>Inscriptions avant le 2 décembre</i>	Film à déterminer Sortie en groupe, en tout respect des normes de distanciation. L'inscription est possible avant que le film soit déterminé.
Activité du temps des fêtes	À VENIR! Gardez l'œil ouvert !

Pour participer aux sorties et activités du Centre des aînés, vous devez être membre. Nous accueillons toutes les personnes de 50 ans et plus ! Pour l'année 2020-2021, la carte de membre est gratuite et sera renouvelable en avril 2021 au coût de 15\$ par année.

Personne-ressource pour les activités et la programmation :

Janou Radilla, coordonnatrice des loisirs

Politique d'annulation : Pour les activités régulières, un crédit du montant total de l'activité sera inscrit à votre compte si l'annulation a lieu avant la date de début. Après cette date, 10% du montant sera remis sous forme de crédit. Pour les activités spéciales et sorties, aucun remboursement ne sera dispensé après la date limite d'inscription. Après cette date, il est possible d'avoir un crédit de 50% du coût total de l'activité.

Programmation automne 2020

Programmation adaptée
au contexte de la
COVID-19

Restez à l'affût des
changements, ajouts et
modifications à la
programmation



Inscriptions

Les inscriptions des activités régulières se feront au sous-sol de l'église Sainte-Cécile, les 10 et 11 septembre, de 9h à 15h. Pour les activités gratuites, vous pouvez vous inscrire par téléphone ou par courriel. Chaque lundi après-midi, les inscriptions pour les sorties payantes seront possibles au sous-sol de l'église Sainte-Cécile, selon les places restantes.

Cette session, toutes les inscriptions sont obligatoires pour toutes les activités.

**Toutes les activités auront lieu au sous-sol de l'église Sainte-Cécile,
au 7390 Avenue Henri-Julien (entrée sur de Castelnau)**

Afin de minimiser la manipulation d'argent, les paiements par chèques sont favorisés.






Plus d'informations : 514-277-7574 ▪ loisirs@ainesvillaray.com



Les activités suggérées par les membres sont marquées d'un cœur

Activités régulières

Inscriptions obligatoires les 10 et 11 septembre. Nombre de places limité

Baseball-poche  Compétition amicale du jeu de poches traditionnel, version baseball ! Afin de respecter la distance recommandée, deux groupes seront créés et joueront en alternance, une semaine sur deux.	Les lundis, de 13h à 15h30 - Gratuit Inscription à un des deux groupes obligatoire	
	Groupe 1 : 21 septembre 5, 26 octobre 9, 23 novembre 7 décembre	Groupe 2 : 28 septembre 19 octobre 2, 16, 30 novembre 14 décembre
Vitalité  Exercices de mise en forme adaptés qui suivent votre rythme. Musculation et exercices cardiovasculaires, qui travaillent aussi l'équilibre et la coordination.	35 \$ Les mardis, de 10h30 à 11h30 du 22 septembre au 8 décembre	
Club de lecture  Discussions autour des lectures communes, et ce, en petit groupe.	45\$, livres inclus 17 novembre : Ce qu'il reste de moi (Monique Proulx) 15 décembre : Métis Beach (Claudine Bourbonnais)	
Mandalas et coloriages  Mandalas et coloriages sur une musique douce : activité relaxante parfaite pour stimuler la créativité. Matériel désinfecté fourni au besoin.	10\$ Un jeudi sur deux, de 10h30 à 12h 24 septembre 8, 22 octobre 5, 19 novembre 3 décembre	
Mouvements et respirations  Exercices doux de détente et de mise en forme : différentes pratiques de respiration, et de flexibilité en douceur et en profondeur pour rester actif. Exercices adaptés à chaque personne. Matériel désinfecté.	35 \$	
	Groupe 1 : Les jeudis, de 13h30 à 14h30 du 24 septembre au 10 décembre	Groupe 2 : Les vendredis, de 10h à 11h du 25 septembre au 11 décembre

Café-rencontres

Inscriptions obligatoires. Nombre de places limité

Diffusés virtuellement en simultané. Contactez-nous pour savoir comment y accéder

Prévenir les chutes : trucs et astuces Venez partager et apprendre des trucs pour prévenir les chutes au quotidien, à domicile, à l'extérieur, été comme hiver.	Animé par Janou Mardi, le 29 septembre, à 13h30 Gratuit
Le rôle d'un intervenant de milieu Rencontrez David Bilodeau, l'intervenant de milieu du Centre des aînés de Villeroy, qui vous expliquera en quoi consiste son rôle.	Animé par David Mardi, le 27 octobre, à 13h30 Gratuit
Des recettes pour personnes seules  Cette rencontre permettra de partager des trucs et astuces pour cuisiner tout en vivant seul ou seule : recettes et astuces!	Animé par Janou : la parole est à vous Mardi, le 24 novembre, à 13h30 Gratuit

Jeux et quiz en groupe

Inscriptions obligatoires. Nombre de places limité

Pour la session actuelle, afin d'éviter le partage de matériel, l'activité des jeux de société sera légèrement modifiée. Au menu : quiz, intrigues, charades, remue-méninges et autres jeux sans échange de matériel.
16 octobre, 20 novembre, 13h à 15h - gratuit

Repas-discussion

Inscriptions obligatoires. Nombre de places limité

Discussions libres et semi-dirigées autour d'un repas. Apportez votre lunch, ou venez simplement déguster un breuvage chaud! Café offert.
Vendredi, le 9 octobre, à 11h et jeudi, le 26 novembre, à 11h - gratuit

Club des cinéphiles

Inscriptions obligatoires. Nombre de places limité

La voleuse de livres 2 octobre, 13h - gratuit	DRAME—durant la seconde guerre mondiale, une jeune fille tente de garder son ami en vie en lui lisant des livres.
La Bolduc 6 novembre, 13h - gratuit	BIOGRAPHIE— le film relate la vie de Mary Travers, dite la Bolduc, à travers ses succès musicaux.
Du soleil plein la tête 4 décembre, 13h - gratuit	COMÉDIE ROMANTIQUE— Après une histoire d'amour, Joël et Clémentine souhaitent effacer tout souvenir commun.