

Activité	Date	Modalités
Journée culturelle : la Pologne • Découvertes culinaires, culturelles et historiques de la Pologne : un pays riche en histoire. Nos journées culturelles connaissent toujours un grand succès!	 Mercredi, 22 janvier Au Centre : 11h30	8\$ - membres 8,50\$ - non-membres Inscriptions avant le 15 janvier
Écomusée du fier monde •• Visite guidée d'un musée implanté dans sa communauté qui dépeint l'histoire ouvrière de Montréal, son évolution et certaines facettes méconnues.	 Vendredi, 24 janvier Départ du Centre : 13h	6\$ Inscriptions avant le 17 janvier
Forum collaboratif sur la relocalisation • Venez réfléchir, partager vos idées et votre vision du futur Centre des aînés de Villeraie! Ateliers et discussions entre membres et employé.e.s	Mardi, 28 janvier Au Centre : 13h30	Gratuit Inscriptions avant le 21 janvier
Exposition Jean-Claude Poitras au Musée McCord •• Visite guidée sur un designer québécois reconnu : vous êtes invités à vous remémorer des souvenirs. Ses œuvres ont été inspirées de quatre grands thèmes, dont les voyages.	Mercredi, 29 janvier Départ du Centre : 13h	14\$ Inscriptions avant le 22 janvier
Assemblée générale extraordinaire • Assemblée d'informations par rapport à la relocalisation et... dévoilement de la future localisation du Centre des aînés de Villeraie et partage d'un buffet.	Judi, 6 février Au Centre : 10h	Gratuit Inscriptions avant le 30 janvier
Célébrons l'amour du Centre des aînés de Villeraie • Dernier repas spécial entre membres et employé.e.s du Centre pour nous remémorer des souvenirs de toutes ces belles années dans nos locaux actuels. Quoi de mieux que la St-Valentin pour partager ce beau moment et pour souligner notre nouveau départ par une fête bien méritée.	Vendredi, 14 février Au Centre : 11h	15\$ Inscriptions avant le 7 février
Atelier info-déménagement • Dernier atelier d'informations : tout ce que vous devez savoir sur le déménagement du Centre. Si vous souhaitez nous aider dans le processus, nous vous encourageons à venir à cet atelier!	Mardi, 25 février Au Centre : 13h30	Gratuit Inscriptions avant le 18 février
Clôture du projet des Journées culturelles • Sous forme de repas communautaire, nous vous invitons à apporter un plat (recette familiale et/ou traditionnelle de votre culture) que vous pourrez partager avec les membres.	 Mercredi, 26 février Au Centre : 11h30	Gratuit Inscriptions avant le 19 mars
Souper à l'ITHQ • Souper gastronomique à petit prix, cuisiné et servi par des étudiants. Nous contacterons les personnes inscrites pour les informer des détails.	 Date et heure à déterminer	Paiement sur place Environ 25\$ Inscriptions avant le 26 février
Érabièrre au Sous-bois •• Sortie traditionnelle à la cabane à sucre! Partage d'un repas du temps des sucres, tire sur la neige et danse animée à volonté!	 Mardi, 10 mars Départ du Centre : 10h30	30\$ Inscriptions avant le 3 mars

Légende

Cette activité requiert peu de marche et/ou s'effectue principalement assise •	Cette activité requiert un niveau moyen de marche et nécessite en partie d'être debout••	Cette activité requiert beaucoup de marche et s'effectue principalement debout •••	Activité suggérée par les membres 
--	--	--	---

Programmation hiver 2020

Inscriptions du 11 au 17 décembre et du 6 au 10 janvier inclusivement. Nombre de places limitées

Veuillez noter que nos bureaux seront fermés pour les Fêtes, soit du 20 décembre au 5 janvier, inclusivement.



La session d'hiver se déroulera du 10 janvier au 10 mars 2020

Pour participer aux sorties et activités du Centre des aînés, vous devez être membre. Nous accueillons toutes les personnes de 50 ans et plus !

Procurez-vous votre carte au coût de 15 \$ par année (non remboursable).

Les activités, les sorties et la carte de membre sont payables en argent ou par chèque à nos locaux.

Pour les activités payantes, nous demandons un dépôt pour réserver votre place.

**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.

Nos locaux sont situés dans le Centre de Loisirs communautaires Lajeunesse

7378 rue Lajeunesse, bureau 124, Montréal, H2R 2H8. 514-277-7574

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES NOMBRE DE PLACES LIMITÉ INSCRIPTIONS AVANT LE 5 SEPTEMBRE

Baseball-Poche Prenez part à une compétition amicale du jeu traditionnel de poches, version baseball. Deux équipes, créées chaque semaine, s'affrontent dans une ambiance conviviale et agréable! Café et collations fournis.	Gratuit - contribution volontaire Lundis, 13h à 15h30 du 13 janvier au 24 février Aucune inscription requise pour cette activité
Vitalité Exercices de mise en forme adaptés qui suivent votre rythme. Musculation et exercices cardiovasculaires, qui travaillent aussi l'équilibre et la coordination.	30\$ Mardis, 10h30 à 11h30 du 14 janvier au 25 février
Café-tricot En collaboration avec le Centre Lajeunesse, cet atelier libre se veut un espace d'échanges et de collaboration pour les débutants comme pour les experts du tricot! Matériel fourni.	10\$ Mercredis, 10h à 12h 15 janvier au 19 février
Mandalas et coloriages Le mandala et le coloriage sont des arts relaxants que vous pouvez pratiquer en groupe, au son de musique douce. Matériel fourni	8\$ Jeudis, 10h à 11h30 du 16 janvier au 27 février (sauf 6 février)
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.	30\$ Jeudis, 13h30 à 14h30 du 16 janvier au 27 février - OU - Vendredis, 10h à 11h du 10 janvier au 28 février (sauf 14 février)

Programmation spéciale relocalisation

Chers et chères membres,

Vous aurez probablement remarqué que la programmation d'hiver 2020 est différente des autres sessions. En raison de la relocalisation du Centre des aînés de Villera y, les activités se termineront exceptionnellement en février pour nous permettre à tous et toutes de participer au déménagement de notre organisme en mars 2020 et aux détails logistiques qui l'entourent. C'est aussi pour cette raison que nos sorties sont moins nombreuses qu'à l'habitude. Notez que certaines activités prévues pourront potentiellement être annulées, pour des raisons hors de notre contrôle.

Notre cafétéria communautaire sera également fermée durant tout le mois de mars.

Vous remarquerez aussi que nous avons créé plusieurs activités autour de la relocalisation afin de vous impliquer et de vous informer le plus possible. Nous vous invitons à vous inscrire à ces activités pour y participer en grand nombre. Nous sommes désolés des inconvénients que cela peut engendrer et nous vous remercions de votre compréhension.

- L'équipe du Centre des aînés de Villera y

Connaissez-vous l'équipe du Centre des aînés de Villera y? (en ordre alphabétique)

- Milène Arsenault—responsable de la cafétéria
- Perrine Barbier—adjo in te administrative
- David Bilodeau—intervenant de proximité
- Marie-Julie Dalpé—coordonnatrice des services alimentaires
- Joëlle Gagné—intervenante de milieu en HLM
- Mélanie Gerrier—directrice
- Janou Radilla—coordonnatrice des loisirs
- Adrian Rondon—cuisinier



ACTIVITÉS LIBRES TOUTES CES ACTIVITÉS SONT GRATUITES. AUCUNE INSCRIPTION REQUISE

Cafés-rencontres

Discussions libres et suggestions d'activités Discussions libres et semi-dirigées. Cet espace vous permettra de discuter entre vous de sujets d'actualités, de vos projets, rêves et de faire de nouvelles rencontres. À la fin du café-rencontre, vous serez invités à faire part de vos idées d'activités pour les sessions à venir.	La parole est à vous! Mardi, 21 janvier 13h30
Rencontre avec une archéologue Témoignage et présentation d'une archéologue d'expérience, des travaux auxquels elle a participé et de son passage marquant comme femme dans cette profession.	Pauline Desjardins Mardi, 4 février 13h30
Les aînés et les impôts dans un langage simple La période des impôts approche. Cet atelier nous aidera à comprendre ce que l'on peut déclarer ou non sur nos rapports et ce que nous devons savoir à ce sujet.	Humberto Martinez Mardi, 18 février 13h30

Club des cinéphiles

Yesterday Dans un monde parallèle, un musicien découvre qu'il est le seul qui se souvient des Beatles. Il décide de s'approprier les chansons du groupe.	Vendredi, 17 janvier 13h
Tête en friche La rencontre inattendue entre un jardinier éprouvant des difficultés en lecture et une dame qui a passé sa vie à lire. Ils se donnent un rendez-vous de lecture chaque jour...	Vendredi, 21 février 13h

Jeux de société

Vendredis, 31 janvier et 28 février, de 13h à 15h30

Jeux de société variés en groupe. Au menu : plaisir, rires, découvertes et collaboration. En collaboration avec la boutique Randolph (347 de Castelnau Est) qui vous offre 10% de rabais sur présentation de votre carte de membre.

