

Info COVID-19

En ce contexte particulier, les changements peuvent survenir rapidement. Nous avons conçu la programmation en tenant compte de la zone rouge pour le mois de janvier, et de la zone orange pour les mois de février et de mars. **Voir annexe *Activités selon les paliers d'alerte* pour plus de détails concernant les adaptations.**

Comme nos activités se déroulent au sous-sol de l'église Sainte-Cécile, nous devons également ajuster nos activités selon les normes établies par l'arrondissement Villery-Saint-Michel-Parc-Extension.

Il se peut effectivement que la programmation vienne à changer selon le contexte, et nous vous en aviserons dès que possible, selon nos listes d'inscriptions.

Si le palier d'alerte rouge est en vigueur lors de la session d'hiver, nous vous aviserons des changements apportés : activités virtuelles, téléphoniques, promenades en respectant la distance sécuritaire, périodes d'accueil dans nos locaux pour discuter.

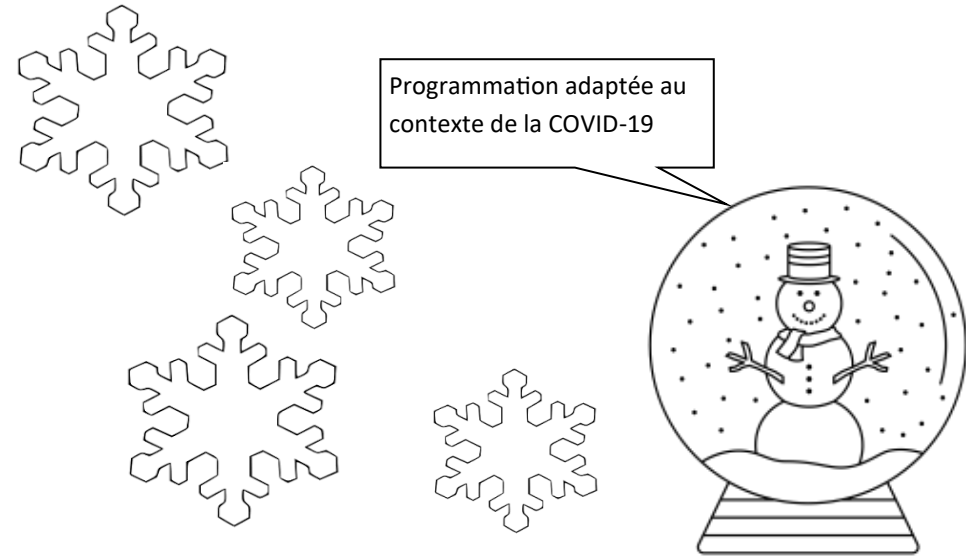
Nous vous remercions de votre compréhension, de votre adaptation et nous sommes solidaires avec vous.

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.

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 Hiver 2021

La session se déroulera du 18 janvier au 26 mars 2021, inclusivement



Inscriptions

Les dates d'inscriptions sont détaillées à la page suivante, selon l'activité. Les paiements se feront à partir des crédits inscrits à votre dossier ou par chèque, suite à votre inscription.

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

Les activités auront lieu au sous-sol de l'église Sainte-Cécile, au 7390 Avenue Henri-Julien (entrée sur de Castelnau) ou de manière virtuelle.

Pour les activités virtuelles, nous vous donnerons les instructions lors de l'inscription. Lors des activités qui se déroulent en présence, le port du couvre-visage de même que le respect de la distanciation physique de 2m entre chaque personne est obligatoire en tout temps

Pour nous joindre : 514-277-7574 ▪ loisirs@ainesvillery.com

Nos bureaux sont situés au 7626—7628 rue Saint-Hubert, Montréal, QC. H2R 2N6
(sur rendez-vous seulement)

Activités régulières

Notez les dates d'inscriptions et les modalités particulières à chaque activité

Baseball-poche—STE-CÉCILE Compétition amicale du jeu de poches traditionnel, version baseball ! Afin de respecter la distance recommandée, deux groupes seront créés.	Gratuit INSCRIPTION à un des deux groupes obligatoire entre le 27 et le 29 janvier	
	Groupe 1 : tous les lundis, 13h à 15h30 du 1er février au 15 mars	Groupe 2 : tous les jeudis, 13h à 15h30 du 4 février au 18 mars
Vitalité—VIRTUEL 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 19 janvier au 16 mars minimum requis : 10 personnes INSCRIPTION entre le 8 et le 13 janvier	
Club de lecture—STE-CÉCILE Discussions autour des lectures communes, et ce, en petit groupe. Distanciation physique respectée	45\$, livres inclus 9 février : Ce qu'il reste de moi (Monique Proulx) 9 mars : Métis Beach (Claudine Bourbonnais) INSCRIPTION entre le 27 et le 29 janvier	
Mandalas et coloriages—STE-CÉCILE Mandalas et coloriages sur une musique douce : activité relaxante parfaite pour stimuler la créativité.	10\$ Les jeudis, 10h à 11h30 du 4 février au 25 mars Matériel désinfecté fourni au besoin INSCRIPTION entre le 27 et le 29 janvier	
Promenades au parc Jarry Promenades hivernales en petits groupes au parc Jarry : l'occasion idéale pour discuter et pour se voir!	Gratuit Jeudis, 14, 21, 28 janvier, 13h (conditionnel à la météo) INSCRIPTION obligatoire par téléphone, jusqu'à deux jours avant l'activité. Nombre de places limité	

Café-rencontres

Prenez note du lieu et des modalités d'inscription selon les dates.

Nombre de places limité

Discussions libres autour de sujets qui vous tiennent à cœur, de vos souvenirs, de rêves que vous avez... ! Discussions animées	Mardi, 19 janvier, 13h30 téléphonique inscriptions avant le 15 janvier
Recettes pour personnes vivant seules et ressources alimentaires du quartier. Venez partager ou découvrir des recettes simples à faire seul et des astuces pour cuisiner et découvrir les ressources alimentaires offertes dans le quartier de Villeray.	Mardi, 2 février, 13h30 au sous-sol Ste-Cécile Inscriptions avant le 29 janvier
Le rôle d'un intervenant de proximité. Venez rencontrer l'intervenant pour les aînés de Villeray. Il vous expliquera ce en quoi consiste son travail, pourquoi il l'aime, les défis qu'il y rencontre et comment il peut aider les aînés du quartier.	Mardi, 16 février, 13h30 au sous-sol Ste-Cécile Inscriptions avant le 12 février.
Discussions brise-glace. Faites vivre la discussion et rigolez en groupe en répondant à des questions brise-glace : «avec quel artiste, mort ou vivant, iriez-vous souper?», «quelle plante vous représente?»...	Mardi, 2 mars, 13h30 au sous-sol Ste-Cécile Inscriptions avant le 26 février
Discussions autour d'un documentaire. Visionnement du documentaire <i>Le vieil âge et l'espérance</i> suivi d'une discussion de groupe dirigée.	Mardi, 16 mars, 13h30 au sous-sol Ste-Cécile Inscriptions avant le 12 mars

Club des cinéphiles (Église Ste-Cécile)

Inscriptions obligatoires avant le 15 février. Nombre de places limité

La Bolduc 19 février, 13h - gratuit	BIOGRAPHIE— le film relate la vie de Mary Travers, dite la Bolduc, à travers ses succès musicaux.
Du soleil plein la tête 19 mars 13h - gratuit	COMÉDIE ROMANTIQUE— Après une histoire d'amour, Joël et Clémentine souhaitent effacer tout souvenir commun.

Jeux animés, quiz, remue-méninges, charades en virtuel

29 janvier, 12. 26 février, 12 mars.

Contactez-nous pour savoir comment y accéder!



Centre des Aînés
de Villeray

Périodes d'accueil : Venez jaser !

Les lundis et vendredis AM, nous vous offrons la possibilité de venir discuter en petit groupe dans nos nouveaux locaux et ce, **sur rendez-vous**. Maximum 2 personnes à la fois.

Janvier

D	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	S
					1	2
3	4	5	6	7	8 Inscriptions	9
10	11 Inscriptions	12 Inscriptions	13 Inscriptions	14 PM : Marche Jarry	15	16
17	18	19 AM : Vitalité PM : Café-rencontre	20	21 PM: Marche Jarry	22	23
24 31	25	26 AM : Vitalité	27	28 PM : Marche Jarry	29 PM : Jeux / quiz	30

Février



D	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	S
	1 PM : Baseball-poche (gr.1)	2 AM: Vitalité PM : Café-rencontre	3	4 AM : Mandalas PM: Baseball-poche (gr.2)	5	6
7	8 PM: Baseball-poche (gr.1)	9 AM : Vitalité PM: Club de lecture	10	11 AM : Mandalas PM : Baseball-poche (gr.2)	12 PM: Jeux / quiz	13
14	15 PM: Baseball-poche (gr.1)	16 AM : Vitalité PM: Café-rencontre	17	18 AM : Mandalas PM : Baseball-poche (gr.2)	19 PM : Cinéphiles	20
21 28	22 PM: Baseball-poche (gr.1)	23 AM : Vitalité	24	25 AM : Mandalas	26 PM : Jeux/quiz	27

Mars

D	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	S
	1 PM: Baseball-poche (gr.1)	2 AM : Vitalité PM : Café-rencontre	3	4 AM : Mandalas PM : Baseball-poche (gr.2)	5	6
7	8 PM: Baseball-poche (gr.1)	9 AM : Vitalité PM: Club de lecture	10	11 PM : Baseball-poche (gr.2)	12 PM : Jeux/Quiz	13
14	15 PM: Baseball-poche (gr.1)	16 AM : Vitalité PM : café-rencontre	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ACTIVÉS SELON LES PALIERS D'ALERTE

Chers membres,

Tel que vous le savez, les activités de loisirs s'ajustent au gré de la situation (COVID-19). Nous avons pensé vous fournir un tableau qui guidera les activités dans les prochains mois, selon les paliers d'alerte.

Légende :

- Activité possible avec distanciation et port du couvre-visage la majorité du temps
- Activité possible, nombre de personnes limité, port du couvre-visage en tout temps
- △ Activité transformée en mode virtuel ou téléphonique
- Activité annulée

Nom de l'activité	Zone jaune	Zone orange	Zone rouge
Baseball-poche	○	●	■
Vitalité	○	△	△
Club de lecture	○	●	■
Café-rencontre	○	●	△
Mandalas et coloriages	○	●	■
Mouvements et respirations	○	■	■
Club des cinéphiles	○	●	■
Jeux de société / jeux quiz	○	△	△
Sorties	●	■	■