

# Programmation

Inscriptions du 27 mars au 5 avril 2019 selon les places disponibles

La session se déroulera du 8 avril au 21 juin 2019

## printemps 2019



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.

**Personne-ressource pour les activités et la programmation :**  
**Janou Radilla, coordonnatrice des loisirs**

Nos locaux sont situés dans le Centre de Loisirs communautaires Lajeunesse  
7378 rue Lajeunesse, bureau 124, Montréal, H2R 2H8. 514-277-7574

# ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Inscriptions jusqu'au 5 avril, selon disponibilité

<p><b>Club de lecture</b> -35\$-</p> <p><b>Mardis</b>, 14 mai et 11 juin <b>13 h30-15h30</b></p>	<p>Discussions, échanges, partages en groupe autour de livres communs! Cette session, vous aurez le plaisir de lire et d'analyser les romans suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Obéissance</i> (Suzanne Jacob)</li><li>- <i>Les âmes grises</i> (Philippe Claudel)</li></ul>
<p><b>Vitalité</b> -40\$-</p> <p><b>Mardis</b>, du 9 avril au 11 juin <b>10 h30 - 11 h30</b></p>	<p>Mise en forme et musculation douce. À votre rythme, exercez votre cardio! Exercices adaptés à chaque personne.</p>
<p><b>Café-tricot</b> -20\$-</p> <p><b>Mercredis</b>, du 10 avril au 19 juin <b>10 h à 12 h</b> Activité en collaboration avec le Centre Lajeunesse</p>	<p>Apprentis ou novices : tout le monde est bienvenu! Échanges de trucs et astuces, espace de discussion, de partage et d'apprentissages. Une pelote par personne et aiguilles fournies.</p>
<p><b>Mandalas et coloriages</b> -12\$-</p> <p><b>Jeudis</b>, du 11 avril au 27 juin (sauf les 18 avril et 13 juin) <b>10 h-11 h30</b></p>	<p>Groupe de coloriage antistress accompagné de musique douce. Le coloriage de mandalas est bénéfique pour la santé. Matériel fourni, au besoin.</p>
<p><b>Mouvements et respiration</b> -40\$-</p> <p><b>Jeudis</b>, du 11 avril au 27 juin (sauf les 18 avril et 13 juin) <b>13h45-14h45</b> - ou - <b>Vendredis</b>, du 12 avril au 21 juin (sauf le 19 avril) <b>10h - 11h</b></p>	<p>Exercices doux de détente et de mise en forme : différentes pratiques de respiration, et de flexibilité, en douceur et en profondeur.</p> <p>Exercices adaptés à chaque personne.</p>
<p><b>Jeux de société animés</b> -1\$ par atelier-</p> <p><b>Vendredis</b>, 1 fois par mois, 13h 12 avril, 10 mai, 7 juin</p> <p>Activité en collaboration avec le Randolph, 347 de Castelnau Est</p>	<p>Jeux de société en collaboration. Jeux différents chaque fois! Plaisir garanti.</p> <p><b>AUCUNE INSCRIPTION REQUISE POUR CETTE ACTIVITÉ</b></p> <p>Bénéficiez de 10% de réduction sur les jeux, sous présentation de votre carte de membre du Centre des Aînés</p>



## Baseball-Poche

Un classique du Centre : les compétitions amicales de Baseball-Poche! Le jeu de poches réinventé. Plaisir et rires assurés.

**tous les lundis, du 8 avril au 17 juin** sauf le 22 avril **de 13h à 15h30**

## Cafés-Rencontre

**Les mardis, aux deux semaines, à 13h30**

<p><b>Le rôle d'un pharmacien</b> Les pharmacies sont une ressource inestimable quand vient le temps de parler de santé. Découvrez le rôle que les pharmaciens et pharmaciennes peuvent occuper dans vos vies.</p>	<p><b>9 avril</b>  <b>Mathieu Barrette, pharmacien</b></p>
<p><b>À vos frigos!</b> Au lendemain du Jour de la Terre, la conférence <i>À vos frigos!</i> vous donnera trucs et conseils pour prévenir le gaspillage alimentaire et pour économiser sur votre épicerie.</p>	<p><b>23 avril</b>  <b>Jour de la Terre</b></p>
<p><b>Démystifier l'aide sociale</b> L'aide sociale est un sujet parfois tabou dans notre société. Cet atelier a pour mission d'en apprendre davantage sur ce sujet et d'en détruire les préjugés.</p>	<p><b>7 mai</b>  <b>Janou</b></p>
<p><b>La sécurité et la prévention de la fraude</b> Discussions avec le Service de Police de la Ville de Montréal pour prévenir la fraude et accroître le sentiment de sécurité en ville.</p>	<p><b>21 mai</b>  <b>SPVM</b></p>
<p><b>Les commentaires et conversations à caractère sexuel</b> Qu'est-ce que signifient les termes agressions et harcèlement sexuels? Comment notre langage au quotidien peut-il être interprété ou influencer nos perceptions ?</p>	<p><b>4 juin</b>  <b>CALACS Montréal</b></p>

## Club des cinéphiles

Visionnements de films et discussions. Un vendredi par mois : à partir de 13h

<p><b>26 avril</b> <i>L'érotisme et le vieil âge</i> (documentaire)</p>	<p>Documentaire culte sur la thématique du romantisme, de la sexualité et de l'amour chez les personnes âgées qui suit des individus aux parcours et aux personnalités différentes.</p>
<p><b>24 mai</b> <i>La mer intérieure</i> (Drame, faits vécus)</p>	<p>Un homme dédie une partie de sa vie au combat qu'il mène pour défendre ses droits de finir ses jours dans la dignité. Le film est une ode à la liberté et à l'amour.</p>
<p><b>14 juin</b> <i>Haut, dans les airs</i> (comédie)</p>	<p>Mettant en vedette George Clooney, ce film raconte la vie d'un homme dont le travail est de licencier des employés et de voyager grâce à des points-récompenses accumulés au fil du temps.</p>

## ACTIVITÉS SPÉCIALES ET SORTIES

Activité	Date	Modalités
<p><b>Repas de Pâques</b>            Nous vous réservons une fête remplie de surprises, de tirages et de bonne nourriture... le tout, aux couleurs et à l'ambiance printanières!</p>	<p><b>Judi, 18 avril</b></p> <p><b>Accueil dès 11h</b></p>	<p>Date limite d'inscription : 9 avril</p> <p>15\$</p>
<p><b>Journée culturelle : Haïti</b>            Dégustation d'un repas traditionnel haïtien suivi d'un atelier sur l'histoire du pays. Venez prendre part à cet échange culturel!</p>	<p><b>Mercredi, 24 avril</b></p> <p><b>Dès 11h30</b></p>	<p>Date limite d'inscription : 17 avril</p> <p>8\$</p>
<p><b>Quatre femmes, quatre artistes, quatre cultures</b>            Expo-atelier en collaboration avec la Maison de la culture Claude-Léveillée. Visite guidée de l'exposition, puis atelier créatif. Prêtez-vous au jeu !</p>	<p><b>Vendredi, 3 mai</b></p> <p><b>Départ du Centre : 13h30</b></p>	<p>Date limite d'inscription : 26 avril</p> <p>gratuit</p>
<p><b>Musée des pompiers de Montréal</b>            Découverte de l'histoire et de l'évolution du service incendie de Montréal à travers la collection de photos et d'objets appartenant à l'institution.</p>	<p><b>Mercredi, 8 mai</b></p> <p><b>Départ du Centre : 13h</b></p>	<p>Date limite d'inscription : 30 avril</p> <p>gratuit</p>
<p><b>Journée culturelle : Île Maurice</b>            Dégustation d'un repas mauricien, suivi d'un atelier pour apprendre à connaître la culture colorée de l'Île Maurice.</p>	<p><b>Mercredi, 22 mai</b></p> <p><b>Dès 11h30</b></p>	<p>Date limite d'inscription : 15 mai</p> <p>8\$</p>
<p><b>Les œuvres d'art et le métro de Montréal</b>            Visite guidée à travers plusieurs stations de métro de Montréal : découverte des secrets du souterrain tout en histoire et en arts.</p>	<p><b>Lundi. 27 mai</b></p> <p><b>10h</b></p>	<p>Date limite d'inscription : 20 mai</p> <p>20\$</p>
<p><b>Assemblée générale annuelle</b>            Rassemblement qui permettra de discuter du plan de relocalisation, des réalisations du Centre au cours de la dernière année et de l'avenir de nos services. <i>Cette année : au rez-de-chaussée</i></p>	<p><b>Judi, 13 juin</b></p> <p><b>10h</b></p>	<p>Date limite d'inscription : 6 juin</p> <p>Gratuit</p>
<p><b>À la découverte de Parc-Extension</b>            Parc-Extension : un quartier plein d'histoire et de vie. Les communautés grecque et indienne seront à l'honneur lors d'une visite de ce quartier multi-culturel, accompagnée d'une collation.</p>	<p><b>Mardi, 18 juin</b></p> <p><b>Départ du Centre : 13h</b></p>	<p>Date limite d'inscription : 11 juin</p> <p>14\$</p>

**ANNULATION** : Aucun remboursement après la date limite. Possibilité d'annuler avant la date limite d'inscription, moyennant des frais de 50% du coût total de l'activité. Les activités régulières ne sont pas remboursables.