

Programmation Printemps 2021

Du 10 Avril au 23 Juin 2021

Heures d'ouvertures: 9h00 à 16h00, du
lundi au vendredi

Adresse: 7626, rue St-Hubert
Montréal, QC
H2R 2N6

Le Centre des aînés de Villeray sera fermé:
Vendredi 2 Avril, Lundi 5 Avril, Lundi 24 Mai,
Jeudi 24 Juin et jeudi le 1^{er} Juillet.

Pour nous joindre:
514-277-7574
loisirs.cadv@gmail.com

LES INSCRIPTIONS POUR LA SESSION PRINTEMPS 2021

Les inscriptions auront lieu à partir du 6 avril. Soit:

- par téléphone au 514-277-7574
- en ligne sur notre site web : <http://ainesvilleray.com/>
- ou en présentiel **sur RDV seulement**

Les modes de paiement sont : chèque, comptant ou nouvellement, par carte de **crédit et débit***

Grande nouveauté cette année!

Vous pourrez vous inscrire à partir de maintenant sur notre nouvelle plateforme d'inscription en ligne!

Le lien sera sur notre site web sous peu et il sera activé à compter du 1^{er} avril. La procédure d'inscription vous sera envoyée dans les prochaines semaines.

*Pour les membres n'ayant pas accès à internet, les inscriptions se feront de la même manière que dans les années antérieures (voir ci-dessus) et les paiements par crédit et débit sont maintenant acceptés.

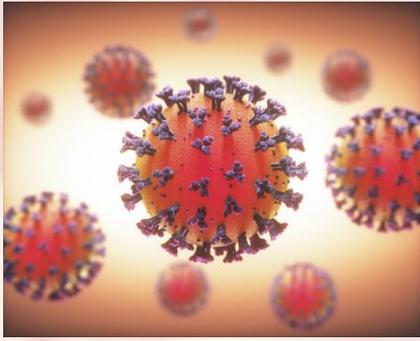
CARTE DE MEMBRE ET INSCRIPTION

Rappel que votre carte de membre redeviendra payante à partir de 1^{er} avril 2021.



La carte de membre annuelle au coût de 15 \$ est obligatoire pour participer aux activités et non remboursable. Elle vous donne comme avantages, l'accès à toutes nos activités, un tarif préférentiel sur certaines activités, le droit de vote à l'AGA (Assemblée générale annuelle), l'accès à nos services.

Les frais d'inscription pour les cours et ateliers sont payables en totalité, avant le début de la session par chèque, comptant, débit ou crédit.



COVID-19

C O R O N A V I R U S

Consignes sanitaires au Centre

Pour assurer la santé et la sécurité des usagers, des employées et des bénévoles, la Santé publique vous recommande les précautions et les consignes suivantes.

À votre arrivée :

- lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau ou utilisez un désinfectant pour les mains
- le port du masque est obligatoire en tout temps dans les aires communes

À l'intérieur du centre :

- assurez-vous de maintenir une distance de 2 mètres (6 pieds) entre les personnes en tout temps;
- tousssez et éternuez dans un mouchoir ou dans votre coude;
- vous pouvez retirer votre masque seulement lorsque vous êtes assis à votre place et seulement avec l'approbation du ou de la responsable d'activité;
- il est important de limiter les déplacements;
- si vous avez besoin de vous déplacer, dès que vous vous levez de votre place, vous devez porter obligatoirement votre masque et respecter les consignes de circulation

Ne pas vous présenter au Centre si vous ressentez des symptômes ou si vous croyez avoir été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19



Des nouvelles du centre

Suite à l'annonce en août dernier concernant les nouveaux locaux au 7626 et 7628 rue St-Hubert:

- Déménagement le 2 novembre 2020
- Aménagement des bureaux du Centre au 7628 en décembre 2020
- Travaux de rénovation au 7626, de novembre 2020 à février 2021.

Les travaux de rénovation sont terminés depuis le 1er mars 2021. Vous pourrez, sur rendez-vous, venir visiter nos nouveaux locaux dès le 6 avril.

Étant donné les mesures sanitaires actuelles liées à la Covid-19 (zone rouge) nous avons adapté l'offre des services alimentaires et nous sommes heureux de vous annoncer que nous offrirons des plats congelés (et autres produits frais) dès le 6 avril prochain, le tout dans le respect rigoureux des mesures sanitaires.

Au menu : Lasagne végétarienne, mijoté de poulet et linguine, soupe minestrone, chili à la viande et riz, et bien d'autres!

Pour ce qui est de l'ouverture officielle du Centre, nous suivrons de près l'évolution de la situation liée à la Covid-19 et nous vous tiendrons au courant.

Accès à un poste internet et aide informatique



À partir de cette saison, un poste avec accès internet sera disponible au 7628 pour tous les membres du Centre n'ayant pas accès à un support électronique à domicile. De l'aide ou de l'accompagnement pour la navigation sera possible, si nécessaire.

Sur rendez-vous, veuillez appeler au 514-277-7574 pour connaître les plages horaires disponibles.

Écoute en personne au Centre « Venez jaser! »

Les rénovations enfin terminées et les bureaux accessibles au 7628, il est maintenant possible de venir rencontrer l'un des membres de l'équipe, sur rendez-vous et pendant une période de 1h, les lundis et vendredis matins. Les consignes sanitaires seront respectées en tout temps. Vous recevrez un masque de procédure dès votre arrivée et il sera nécessaire de le garder en permanence durant la rencontre.

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

nombre de places limitées – inscriptions obligatoires avant le 12 avril

Vitalité

Exercices de mise en forme adaptés qui suivent votre rythme.
Musculature et exercices cardiovasculaires, qui travaillent aussi l'équilibre et la coordination – avec Alexandre Lemay



Lieu : À l'extérieur, lieu à confirmer. En cas de pluie, au sous-sol de l'église Ste-Cécile si les règlementations de la DRSP nous permettent d'avoir des regroupements à l'intérieur.

Quand : Les mardis de 10h30 à 11h30, du 11 mai au 22 juin inclusivement

Prix : 35\$ par personne

Club de marche dans le parc Jarry

Quand : Lundis 10h30 du 19 avril au 21 juin

Limite de 8 personnes. Activité annulée en cas de pluie.

Point de rendez-vous : aux coins des rues St-Laurent et Gary-Carter.



Indications :

- Porter en tout temps le masque de procédure (employé, bénévole et usager);
- Effectuer toujours l'hygiène des mains avant et après l'activité; Respecter la distance de 2 mètres en tout temps;
- Toute personne présentant des symptômes et/ou en attente d'un résultat et/ou à un résultat positif et/ou a été en contact avec une personne positive ne peut pas participer à l'activité et doit se mettre en isolement préventif ou obligatoire;
- Porter le masque de procédure et la protection oculaire (employé) s'il y a une intervention qui dépasse 15 minutes à moins de 2 mètres;
- Les activités sportives et de loisir, comme la marche, sont permises avec 8 personnes maximum.

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.

CAFÉ-RENCONTRES – les mardis 13h30

par Zoom, accessible également par téléphone

Lien pour accéder en ligne : <https://zoom.us/meeting/98512000259>

Par téléphone : composer le 438-809-7799, ensuite l'ID de la réunion 985 1200 0259#



20 avril

Qu'est-ce que l'urbanisme participatif?

Rencontre avec Simon Chouinard-Laliberté du Centre d'écologie Urbaine de Montréal



4 mai

Quelle place occupe dans la vie des 50 ans et plus le travail rémunéré et le travail bénévole ?

Venez découvrir en quoi consiste le projet Ancr'âge Travail et sa radio balado PAR et POUR les 50 ans et plus, fondé par **Linda Couture**. Un groupe discussion pour découvrir, explorer, s'exprimer et s'inspirer !



18 mai

Le droit au logement, les réalités des personnes âgées de Villeray et de l'effet de la COVID sur cet enjeu.

Rencontre avec **Dominique Martel** de l'Association des locataires de Villeray



1^{er} juin

Questions brise-glace

Faites vivre la discussion et rigolez en groupe en répondant à des questions rigolotes.



15 juin

Le processus de deuil collectif

Qu'est-ce que c'est et pourquoi le faire dans cette période de pandémie?
Animé par Geneviève

JEUX DE SOCIÉTÉ ET QUIZ



Jeux de société variés, en collaboration avec la boutique Randolph (347 de Castelnau Est) qui vous offre 10% de rabais sur présentation de votre carte membre.

Quand : les vendredis 16 et 30 avril; 14 et 28 mai, ainsi que le 11 juin

Lien : <https://zoom.us/meeting/93191452135>

NOUVEAUTÉS ET ACTIVITÉS SPÉCIALES

Grupo de discusión en español/Groupe de discussion en espagnol

Animé par Carmen Torres

Quand : Jeudis 15, 29 avril, 13 et 27 mai, ainsi que le 10 juin, à 14h.

Exigence : niveau d'espagnol moyen à avancé

¿Hablas español? ¿Quieres conversar, discutir e intercambiar opiniones con otras personas? Participa en nuestro grupo de discusión sobre temas que te interesan o te preocupan. Toda persona que se maneje bien en español (incluyendo a quebequenses) puede inscribirse. Cupo limitado a diez personas.

*** Sur inscriptions, limite de 10 personnes, le lien Zoom vous sera transmis après votre inscription***

Dîner Cabane à sucre à emporter

Quand : Vendredi 16 avril, à partir de 11h30



Menu

Entrée: Soupe aux pois, salade de choux, cretons, pain, marinades betteraves et cornichons, fèves au lard;

Repas principal: Jambon au sirop d'érable, quiche aux légumes, pomme de terre rôties, oreilles de crisse;

Dessert: Tarte au sucre

Prix : 7,50\$ pour les membres; 10\$ pour les non-membres

Appelez avant lundi 12 avril, pour réserver la plage horaire afin de venir chercher votre repas

Ateliers « Apprivoiser sa solitude et développer son réseau »

par l'Association Canadienne de la Santé Mentale (ACSM)



Série de six ateliers de 2h chacun, offerte par une formatrice spécialisée en santé mentale.

Le programme s'adresse à toute personne de 55 ans et plus qui se sent seule et qui souhaite développer son réseau. Cahier du participant et bottin de ressources fournis.

Thèmes abordés : la différence entre la solitude et l'isolement; la connaissance de soi; le stress et les peurs liées au vieillissement; les différentes ressources et les réseaux.

Quand : Mercredis, du 11 mai au 23 juin, à 10h

Prix : Gratuit



*** Sur inscription seulement, date limite d'inscription le 1^{er} mai – 15 places disponibles***

Les journées culturelles sont de retour !

Afin d'adapter le tout à la réalité de la COVID-19, les journées culturelles seront sous format de capsules vidéo et de fiches individuelles pour cette saison. Nous offrirons donc cette journée dans des formats alternatifs. Il sera également possible de choisir une formule «repas à emporter», afin que la cafétéria communautaire respecte les quotas de rassemblement en vigueur actuellement et ne soit pas surchargée.

Plus de détails à venir – restez à l'affût!

Quand : Jeudis 20 mai et 17 juin

Tour guidé à pied dans Parc Extension



Tours guidés
Montréal

Méconnu des touristes, enclavé et densément peuplé, Parc-Extension est un des quartiers les plus fascinants de Montréal. Rassemblant pas moins de 75 communautés différentes, c'est le quartier de la ville le plus multiculturel. Lieu d'arrivée pour de nombreux nouveaux immigrants, c'est un riche carrefour où l'on parle une quarantaine de langues. La diversité de ses habitants en fait un lieu gastronomique authentique de premier choix : restaurants indiens, épiceries africaines, douceurs grecques, turques...

Évènement remis si les directives de la santé publique l'exigent ou qu'il y a de la pluie abondante.

Quand : Vendredi 4 juin à 14h **Coût** : 20\$ par personne **12 places disponibles**

Rencontre avec le RAANM - Les proches aidants, qui sont-ils?



Sylvie Riopel du Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal (RAANM) viendra discuter avec nous des diverses réalités des proches aidant.e.s. Cette conférence présentera un profil général, parlera des particularités et des réalités liées au rôle de proche aidant, afin qu'ils se reconnaissent et que les autres puissent les reconnaître. Un temps d'échange aura lieu par la suite parmi les participants.

Quand : 14 juin à 13h30 **Où**: par Zoom

Kits de socialisation



Trousse d'activités gratuite, à faire à la maison, pour les membres du Centre seulement et sur inscription. La livraison est disponible pour les personnes résidentes de l'arrondissement de Villeray.

20 kits disponibles – appelez au 514-277-7574 pour plus d'informations

Advenant le cas d'un changement de zone à Montréal dans les prochaines semaines, il y aura des ajouts d'activités dans les mois de mai et juin. Nous vous recontacterons le cas échéant.

PLUSIEURS NOUVEAUTÉS DANS LA PROGRAMMATION CETTE SAISON!

Veillez noter que **les cuisines sont réouvertes** et qu'il sera possible de venir chercher des repas congés à compter du **mardi 6 avril**. Restez à l'affût pour plus de détails!

IMPORTANT : La carte de membre sera de nouveau payante à partir du 1er avril—15\$ par année.

Avril

D	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	S
			31	1	2 <i>FÉRIÉ</i> <i>Vendredi Saint</i>	3
4	5 <i>FÉRIÉ</i> <i>Lundi de Pâques</i>	6 Inscriptions	7 Inscriptions	8 Inscriptions	9 Inscriptions	10
11	12	13	14	15 14h Conversa- tion en espa- gnol	16  Dîner cabané à sucre au Centre!	17
18	19 10h30 Club de marche - Parc Jarry	20 13h30 Café ren- contre— Urba- nisme participa- tif	21	22	23	24
25	26 10h30 Club de marche - Parc Jarry	27	28	29 14h Conversa- tion en espa- gnol	30 13h Après-midi jeux	1

Mai



D	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	S
						1
2	3 10h30 Club de marche - Parc Jarry	4 13h30 Café – rencontre— Travail et vieillissement	5	6	7	8
9	10 10h30 Club de marche - Parc Jarry	11 10h30 Vitalité extérieur	12	13 14h Conversation en espagnol	14 13h Après-midi jeux	15
16	17 10h30 Club de marche - Parc Jarry	18 10h30 Vitalité extérieur 13h30 Café—rencontre - Droits du logement	19 10h ACSM - Apprivoiser sa solitude et développer son réseau	20 JOURNÉE CULTURELLE	21	22
23	24 10h30 Club de marche - Parc Jarry	25 10h30 Vitalité extérieur	26 10h ACSM - Apprivoiser sa solitude et développer son réseau	27 14h Conversation en espagnol	28 13h Après-midi jeux	29
30	31 10h30 Club de marche - Parc Jarry					

Juin



D	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	S
	31	1 10h30 Vitalité extérieur 13h30 Café—rencontre - brise glace	2 10h ACSM - Apprivoiser sa solitude et développer son réseau	3	4 14h Tour guidé dans Parc Extension	5
6	7 10h30 Club de marche - Parc Jarry	8 10h30 Vitalité extérieur	9 10h ACSM - Apprivoiser sa solitude et développer son réseau	10 14h Conversation en espagnol	11 13h Après-midi jeux	12
13	14 10h30 Club de marche - Parc Jarry 13h30 Conférence: Les proches aidants, qui sont-ils	15 10h30 Vitalité extérieur 13h30 Café—rencontre - processus de deuil collectif	16 10h ACSM - Apprivoiser sa solitude et développer son réseau	17 JOURNÉE CULTURELLE	18	19
20	21 10h30 Club de marche - Parc Jarry	22 10h30 Vitalité extérieur	23 10h ACSM - Apprivoiser sa solitude et développer son réseau	24 FÉRIÉ <i>St-Jean Baptiste</i>	25	26
27	28	29	30	27	28	29