

# Programmation Été 2021

Du 5 juillet au 28 août 2021

*Inscriptions à compter du 28 juin*

Heures d'ouverture: 9 h 00 à 16 h 00

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

Fermeture exceptionnelle le 20 août pour une journée de  
ressourcement en équipe

Pour nous joindre: 514-277-7574

[loisirs.cadv@gmail.com](mailto:loisirs.cadv@gmail.com)



# LES INSCRIPTIONS POUR LA SESSION ÉTÉ 2021

Les inscriptions auront lieu à partir du 28 juin. Soit:

- par téléphone au 514 277-7574
- en ligne sur notre site web : <http://ainesvilleray.com/>
- Directement dans Amilia à cette adresse :  
[www.amilia.com/store/fr/Centre-des-aines-de-villeray/shopprograms](http://www.amilia.com/store/fr/Centre-des-aines-de-villeray/shopprograms)
- ou en présentiel **sur RDV seulement**

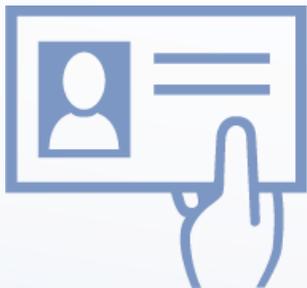


Les modes de paiement sont : chèque, crédit, débit ou comptant

**ATTENTION : Les inscriptions sont obligatoires pour toutes les activités cette saison.**

## CARTE DE MEMBRE ET INSCRIPTION

Rappel que la carte de membre est redevenue payante depuis le 1<sup>er</sup> avril 2021

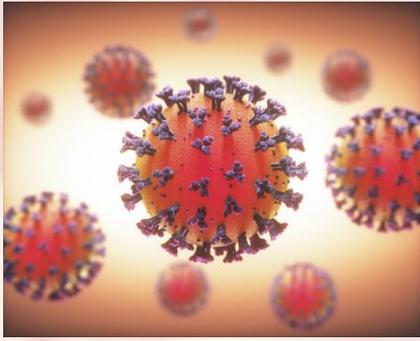


La carte de membre annuelle au coût de 15 \$ est obligatoire pour participer aux activités et est non remboursable. Elle vous donne comme avantages: l'accès à toutes nos activités, un tarif préférentiel sur certaines activités, le droit de vote à l'AGA (Assemblée générale annuelle) et l'accès à nos services.

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.

## 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.



# 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;
- tousez 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.**



# ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

## VITALITÉ – À L'EXTÉRIEUR



Exercices de mise en forme adaptés qui suivent votre rythme. Musculation et exercices cardiovasculaires, qui travaillent aussi l'équilibre et la coordination.

**Prix :** 35\$ par personne

**Lieu :** Au parc Jarry

**Point de rencontre :** À l'entrée du parc, au coin des rues St-Laurent et Gary-Carter.

Limite de 12 personnes par groupe

**Quand :** Groupe 1 : Les mardis de 10h30 à 11h30, du 6 juillet au 24 août

Groupe 2 : Les jeudis de 10h30 à 11h30, du 8 juillet au 26 août

\*En cas de pluie, le cours sera remis à plus tard dans la saison\*

## MOUVEMENTS ET RESPIRATIONS – À L'EXTÉRIEUR

Exercices doux de détente et de mise en forme : différentes pratiques de respiration, et de flexibilité en douceur et en profondeur pour rester actif.

Groupes limités à 7 personnes maximum dû à l'emplacement et au nombre de bancs disponibles. Exercices adaptés à chaque personne. Matériel désinfecté.

**Prix :** 35\$ par personne

**Lieu :** Au Parc Jarry sous le gazebo au coin des rues Villeray et St-Laurent.

**Quand :** Groupe 1 : Les mercredis de 10h30 à 11h30, du 7 juillet au 25 août

Groupe 2 : Les jeudis de 10h30 à 11h30, du 8 juillet au 26 août



## PÉTANQUE

Venez jouer une partie amicale de pétanque au parc De Normanville.

Prêt de matériel au besoin qui sera désinfecté automatiquement entre les personnes. Limité à 8 personnes. Activité reportée en cas de pluie.

**Quand :** Les mercredis 7 et 21 juillet ainsi que les 4 et 18 août, de 13h à 15h30

Activité gratuite

## CLUB DE MARCHÉ



Heure de marche dans deux parcs du quartier Villeray et ses environs, pour bien débiter la semaine et socialiser!

Pour tous les niveaux. Activité annulée en cas de pluie.

**Quand** : Lundis 10h30 du 5 juillet au 23 août

Groupe limité à 12 personnes

### Parc Jarry

Les 5 et 19 juillet ainsi que les 2 et 16 août

**Lieu de rencontre**: Au coin des rues St-Laurent et Gary-Carter

### Parc Frédéric Bach

Les 12 et 26 juillet ainsi que les 9 et 23 août.

**Lieu de rencontre**: 2345 Rue Jarry E, Montréal, QC H1Z 4N1

## JEUX DE SOCIÉTÉ ET QUIZ - VIRTUEL



Jeux de société variés, en collaboration avec la boutique Randolph (347 de Castelnau Est) qui vous offre 10% de rabais sur la mention de votre adhésion au Centre.

**Quand** : les vendredis 9 et 23 juillet ainsi que le 6 août, à 13 h 00

**Lien** : <https://zoom.us/j/91654536594>

## GRUPO DE DISCUSIÓN EN ESPAÑOL (Groupe de discussion en espagnol)

Animé par Carmen Torres

**Quand** : Jueves 15, 29 julio et 12,26 agosto, a las 14h.

¿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.



Limite de 10 personnes, le lien Zoom vous sera transmis après votre inscription

## CAFÉ-RENCONTRES – FORMULE HYBRIDE

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#

En présence : Veuillez vous inscrire quatre jours avant la date de la conférence. Places limitées.

**13 juillet** **Démystifier et se protéger contre les fraudes**  
Venez rencontrer le Service de Police de la Ville de Montréal (SPVM) et la FADOQ qui aborderont avec nous les thèmes de la maltraitance, de la fraude et des droits des aînés.

---

**27 juillet** **Les aides possibles pour les proches aidant.e.s**  
Que savez-vous au sujet du répit et des crédits d'impôts concernant les proches aidants? Venez rencontrer Sylvie Riopel de la Regroupement des aidants et aidantes naturels de Montréal (RAANM) pour en savoir plus!

---

**10 août** **Cliquer ou ne pas cliquer?**  
Atelier avec les animateurs du projet AlphaNumérique de BiblioPresto pour Reconnaître et se protéger de l'hameçonnage en ligne.

---

**24 août** **Mieux comprendre Facebook et ses paramètres**  
Atelier avec les animateurs du projet AlphaNumérique de BiblioPresto.

---

## NOUVEAUX SERVICES — DISPONIBLES DÈS MAINTENANT

### ACCÈS À UN POSTE INTERNET



Un poste avec accès internet est disponible au 7626 pour tous les membres du Centre n'ayant pas accès à un support électronique à domicile.

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

### ! HALTE FRAÎCHEUR PONCTUELLE !



Nos bureaux sont maintenant climatisés!! Venez vous rafraîchir dans nos locaux pendant nos heures d'ouverture!

Appelez-nous avant de vous déplacer au 514 277-7574.

# ACTIVITÉS SPÉCIALES ET SORTIES

## LES JOURNÉES CULTURELLES

Afin d'adapter le tout à la réalité de la COVID-19, les journées culturelles seront sous forme de capsules vidéo, repas chaud à emporter et de fiches de recettes individuelles. Nous offrirons donc les journées dans des formats alternatifs. Une réservation est obligatoire afin que la cafétéria communautaire respecte les quotas de rassemblement en vigueur actuellement.

Plus de détails à venir, **inscription possible dès maintenant** – restez à l'affût!

**Quand** : le jeudi 26 août

 *Vous avez envie de nous faire découvrir votre culture? Contactez-nous!*

## VENDREDIS DÎNER PIQUE-NIQUE



Afin de se retrouver et de socialiser cet été, nous nous retrouverons un vendredi sur deux dans des parcs de Montréal pour pique-niquer, jaser et visiter un autre quartier.

Pique-nique fourni incluant deux choix de sandwich, salade, dessert et breuvage. Choix végétarien disponible!

**Heure de rencontre** : 11 h 30

**Prix**: 7\$ par personne si repas fournis, sinon gratuit pour les personnes qui amènent leur repas.

- |            |   |
|------------|---|
| 16 juillet | <b>Parc de Normanville (quartier Villeray)</b><br>Rencontre au coin nord-ouest du parc, sur De la Roche                       |
| 30 juillet | <b>Parc Laurier (quartier du Plateau)</b><br>Rencontre au Métro Laurier, sortie rue Laurier (et non pas sortie rue St-Joseph) |
| 13 août    | <b>Parc des Possibles (quartier Mile-Ex)</b><br>Rencontre à L'Aréna St-Louis, 5633 Rue Saint-Dominique, Montréal, QC H2T 1V7  |
| 27 août    | <b>Parc du Mont-Royal</b><br>Rencontre au Pavillon du Lac aux castors, 2000 Chemin Remembrance, Montréal, QC H3H 1X2          |

## TOUR GUIDÉ HISTORIQUE DANS VILLERAY

Quand : Mercredi  
le 11 août à 10 h 00



Autrefois petite bourgade aux abords de Montréal, Villeray a connu une forte croissance après l'arrivée du Tramway dans les années 1900. Aujourd'hui, l'arrondissement montréalais a su conserver son âme de village où il fait bon vivre.

Promenez-vous le long des rues et des ruelles du quartier en compagnie de votre guide et découvrez son histoire et ses anecdotes. Cette visite guidée organisée par la compagnie « Un p'tit tour » inclut également une gourmandise de la pâtisserie *Milles Gâteaux*

10 personnes maximum. **Prix:** 20 \$

**Lieu de rencontre:** Parvis de l'église Saint-Vincent-Ferrier



\*\* Attention, cette activité entre en conflit avec l'horaire du groupe 1 de Mouvements et respirations \*\*

## MATINÉE NUMÉRIQUE AU PARC VILLERAY

*Lieu de rencontre à déterminer*

Quand : Vendredi  
le 23 juillet à 10 h 00



alpha  
numérique  
—

Profitez de l'été et du beau temps pour venir en apprendre plus sur les fonctionnalités de base de votre appareil (téléphone intelligent ou tablette). De plus, nous explorerons les fonctionnalités de l'appareil et de la galerie photo intégrés à votre appareil pour mieux capturer les moments importants de votre vie.

### Apprentissages :

- Comment paramétrer son appareil pour une utilisation en extérieur
- Les wifis publics et leurs enjeux de sécurité
- Utiliser l'appareil photo et ses fonctionnalités de base
- Explorer la galerie photos et ses possibilités

S'adresse aux personnes qui possèdent ou utilisent à l'occasion des outils numériques et qui cherchent à améliorer leur aisance et leur autonomie avec leur usage.

### Matériel :

Pour participer à cette activité, la personne doit apporter:

\*Son appareil numérique de type Android ou iPad (téléphone intelligent ou tablette)

- Une chaise ou une couverture pour favoriser le confort tout au long de l'activité
- Sa propre bouteille d'eau, sa collation et tout autre accessoire pour être confortable



**Assurez-vous que la batterie de votre appareil soit chargée à pleine capacité avant l'activité**

BIEN HÂTE DE VOUS RETROUVER, PASSEZ UN BEL ÉTÉ ! 

**Soyez attentif** ! L'horaire diffère pour chacune des activités.

Merci de vous inscrire une (1) semaine avant la date indiquée !

Dépêchez-vous, les places sont limitées.

**N.B.** : La carte de membre est de nouveau payante depuis le 1er avril (15\$)

## JUILLET

D	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	S
	28 juin Inscriptions	29 juin Inscriptions	30 juin Inscriptions	1 FÉRIÉ	2 Inscriptions	3
4	5 10h30 Club de marche— Jarry	6 10h30 Vitalité, <b>gr. 1</b>	7 10h30 Mouv. & resp. , <b>gr. 1</b>  13h Pétanque	8 10h30 Mouv. & resp., <b>gr. 2</b>  10h30 Vitalité, <b>gr. 2</b>	9 13h00 PM jeux de société	10
11	12 10h30 Club de marche - Fred. Bach.	13 10h30 Vitalité, <b>gr. 1</b> 13h30 Café-rencontre	14 10h30 Mouv. & resp. , <b>gr. 1</b>	15 10h30 Mouv. & resp., <b>gr. 2</b> 10h30 Vitalité, <b>gr. 2</b>  14h Conv. en espagnol	16 11h30 Pique-nique parc Normanville	17
18	19 10h30 Club de marche - Jarry	20 10h30 Vitalité, <b>gr. 1</b>	21 10h30 Mouv. & resp. , <b>gr. 1</b>  13h Pétanque	22 10h30 Mouv. & resp., <b>gr. 2</b>  10h30 Vitalité, <b>gr. 2</b>	23 10h00 Matinée numérique - Parc Villeray  13h00 PM jeux de société	24
25	26 10h30 Club de marche - Fred. Bach.	27 10h30 Vitalité, <b>gr. 1</b>  13h30 Café-rencontre	28 10h30 Mouv. & resp. , <b>gr. 1</b>	29 10h30 Mouv. & resp., <b>gr. 2</b> 10h30 Vitalité, <b>gr. 2</b>  14h Conv. en espagnol	30 11h30 Pique-nique au parc Laurier	1

# AOÛT



D	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	S
						31
1	2 10h30 Club de marche - Jarry	3 10h30 Vitalité, <b>gr. 1</b>	4 10h30 Mouv. & resp. , <b>gr. 1</b>  13h Pétanque	5 10h30 Mouv. & resp., <b>gr. 2</b> 10h30 Vitalité, <b>gr. 2</b>	6 13h00 PM jeux de société	7
8	9 10h30 Club de marche - Fred. Bach	10 10h30 Vitalité, <b>gr. 1</b>  13h30 Café-rencontre	11 10h Visite guidée dans Villeray  10h30 Mouv. & resp. , <b>gr. 1</b>	12 10h30 Mouv. & resp., <b>gr. 2</b> 10h30 Vitalité, <b>gr. 2</b>  14h Conv. en espagnol	13 11h30 Pique-nique au parc Des Possible—Mile Ex	14
15	16 10h30 Club de marche—Jarry	17 10h30 Vitalité, <b>gr. 1</b>	18 10h30 Mouv. & resp., <b>gr. 1</b>  13h Pétanque	19 10h30 Mouv. & resp., <b>gr. 2</b>  10h30 Vitalité, <b>gr. 2</b>	20 CENTRE FERMÉ <u>EXCEPTIONNELLEMENT</u> (journée d'équipe)	21
22	23 10h30 Club de marche - Fred. Bach.	24 10h30 Vitalité, <b>gr. 1</b>  13h30 Café-rencontre	25 10h30 Mouv. & resp. , <b>gr. 1</b>	26 <b>JOURNÉE CULTURELLE</b>  10h30 Mouv. & resp., <b>gr. 2</b> 10h30 Vitalité, <b>gr. 2</b>  14h Conv. en espagnol	27 11h30 Pique-nique au Mont- Royal	28
30	1	2	3	4	5	6