

# Programmation Septembre-octobre 2021

Du 17 septembre au 29 octobre

*Inscriptions à compter du mardi 14 septembre*

Heures d'ouverture: 9 h 00 à 16 h 00

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

Pour nous joindre: 514 277-7574  
ou contactez

Philippe Hébert-Beaulieu à  
[loisirs.cadv@gmail.com](mailto:loisirs.cadv@gmail.com)



**Centre des Aînés**  
de Villeray

# INSCRIPTIONS POUR LA SESSION SEPTEMBRE-OCTOBRE 2021

Les inscriptions auront lieu à partir du 14 septembre, soit:

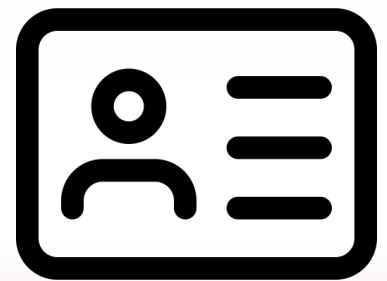
- Par téléphone au 514 277-7574
- En ligne sur notre site web: [ainesvilleray.com](http://ainesvilleray.com)
- Directement sur Amilia à cette adresse: <https://www.amilia.com/store/fr/Centre-des-aines-de-villeray/shop/programs>
- En présentiel **sur rendez-vous seulement**

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.

**ATTENTION: L'inscription est nécessaire pour toutes les activités de la session.**

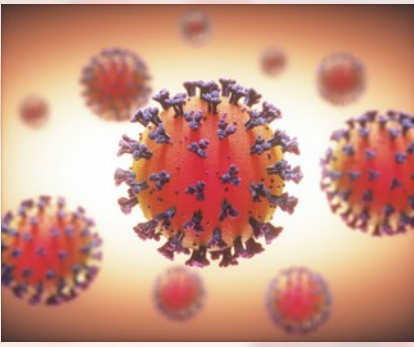
## CARTE DE MEMBRE ET INSCRIPTION

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'Assemblée générale annuelle et l'accès à nos services.



## 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 employés 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.

**Veillez 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.**



# Un mot de Mélanie, directrice générale

Chers et chères membres,

J'espère tout d'abord que vous allez bien.

Je suis certaine que vous allez découvrir, avec plaisir, cette première partie de notre programmation d'automne innovante. Innovante car vous allez constater que nous commençons d'abord par vous parler uniquement des mois de septembre et d'octobre pour garder un peu de suspense pour novembre et décembre – que vous recevrez dans un deuxième temps. En effet, la pandémie et l'évolution constante des mesures sanitaires pour le milieu communautaire nous obligent à la vigilance, à la prévention et à la créativité ! Nous vous remercions pour votre compréhension et votre indulgence à ce sujet, votre soutien est primordial pour l'équipe en ce moment.

D'ailleurs, pour l'instant, le passeport vaccinal n'est pas requis pour le milieu communautaire mais soyez assurés que nous restons à l'affût des mesures gouvernementales et nous nous ajusterons en conséquence.

Philippe a rejoint notre équipe à la fin août en tant que coordonnateur aux activités, et c'est déjà mi-septembre qu'il est capable de vous proposer de belles activités et sorties ! Je pense que vous pouvez amplement le féliciter, c'est une prise de poste en beauté !

Enfin, après plus de quatre ans au Centre en tant que directrice générale, je tenais à vous annoncer que je quitte le Centre des aînés de Villeray pour de nouvelles aventures. Je voulais vous remercier pour ces quatre belles années : merci pour votre accueil, pour vos rires, pour vos anecdotes, merci pour votre confiance et vos partages. Merci tout simplement de faire du Centre des aînés de Villeray ce merveilleux milieu de vie que nous aimons tant. Ce fut un plaisir de vous rencontrer, de vous croiser, de vous écouter ou encore de partager de nombreux moments avec vous.

Je vous souhaite à tous et toutes une belle continuation ainsi qu'une belle rentrée automnale !

Prenez soin de vous.

Mélanie Gerrier

Directrice générale

# Un mot de Philippe, votre nouveau coordonnateur aux activités

Très chers et chères membres,

Tout d'abord, j'aimerais vous remercier de votre patience à mon égard. Cette programmation a été un beau défi non seulement pour moi, mais aussi pour toute l'équipe du Centre. Les derniers mois ont été particulièrement éprouvants pour nous tous, alors que la portée de notre action a été limitée par des mesures sanitaires en constante évolution, ainsi que de nombreux



changements au sein de notre équipe. Nous restons toutefois très fiers de ce que nous avons accompli, et j'espère que vous le sentez chaque fois que vous nous rencontrez.

J'en conviens, cette programmation d'automne est particulière; deux périodes d'inscription sont prévues, la deuxième pour les mois de novembre et décembre. Sachez que cette décision a été prise avec l'intérêt de tous en tête. Mon entrée en poste s'est faite à un drôle de moment, avec l'entrée en vigueur incertaine du passeport vaccinal. Malgré tout, cette programmation a été faite avec autant d'amour et de soucis que n'importe quelle auparavant. J'ai été épaulé par une équipe formidable, en plus d'avoir eu des recommandations fort intéressantes de votre part. J'espère que ce que vous trouverez en ces pages saura vous plaire au plus haut point, afin que cet étrange automne en soit un mémorable.

Au plaisir de vous voir très bientôt,

Philippe Hébert-Beaulieu

# 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 :** 25\$ 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

**Quand :** Les mardis de 10h30 à 11h30, du 21 septembre au 26 octobre



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



## MOUVEMENTS ET RESPIRATION— SOUS-SOL DE L'ÉGLISE STE-CÉCILE



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

Un maximum de 15 places seront disponibles. Matériel fourni et désinfecté à chaque séance.

**Prix :** 25\$ par personne

**Lieu :** Sous-sol de l'église Sainte-Cécile, à l'angle des rues de Castelnau et Henri-Julien; utiliser la porte à gauche de l'entrée principale

**Quand :** Les vendredis de 10h30 à 11h30, du 24 septembre au 29 octobre

# Activités régulières



## BASEBALL-POCHE

Un favori de nos membres, le baseball-poche est de retour! Venez vous éclater avec cette version baseball d'un jeu apprécié de tous!

**Lieu** : Sous-sol de l'église Ste-Cécile, à l'angle des rues de Castelnau et Henri-Julien

**Quand** : Tous les lundis à 13h30, du 20 septembre au 25 octobre

Limite de 12 personnes

Activité gratuite; sur inscription seulement

## CLUB DE LECTURE

Une belle occasion d'apprendre, de partager et de rêver, le club de lecture se rencontrera trois fois au cours de l'automne.

Vous pouvez vous procurer les livres à la librairie l'Écume des jours, qui vous offre 10% de rabais sur ces ouvrages.

Les rencontres auront lieu au Centre à 13h30 aux dates indiquées ci-dessous.

### Le lièvre d'Amérique

de Mireille Gagné

Fable animalière surprenante par sa modernité et son étrangeté, ce roman porte sur la transformation de soi face au stress de la vie

### La reconstruction du paradis

de Robert Lalonde

Lorsque la maison de l'auteur est détruite par les flammes, il y voit une opportunité de se réinventer et de trouver son nouvel oasis

### Métis Beach

de Claudine Bourbonnais

Métis Beach est l'histoire d'un homme qui a vu son rêve se réaliser puis lui échapper. C'est une célébration du bien suprême qu'une certaine Amérique a rêvé de léguer: le droit de chacun à la liberté courante.

### Librairie L'Écume des jours

420 rue Villeray

514-278-4523

Lundi au samedi: 10h—18h

Dimanche: 11h—17h

**5 octobre**

**2 novembre**

**30 novembre**

# Activités régulières



## PÉTANQUE

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

Prêt de matériel au besoin.

Limité à 8 personnes.

**Quand** : Les mercredis 15 et 29 septembre, ainsi que les 13 et 27 octobre de 13h à 15h30

**Lieu de rencontre**: Terrains de pétanque du parc de Normanville, près de la rue de la Roche

**Activité gratuite**



## CLUB DE MARCHE AU PARC JARRY

Heure de marche dans un des plus beaux parcs de Montréal, pour bien débiter la semaine et socialiser!

Pour tous les niveaux.

Activité annulée en cas de pluie.

**Quand** : Tous les lundis à 10h, du 20 septembre au 26 octobre

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

Groupe limité à 12 personnes





# Activités régulières

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

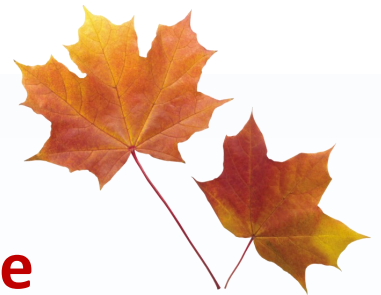
Animé par Carmen Torres, bénévole au Centre

**Quand** : Jueves 16, 30 de septiembre, y 14, 28 de octubre, a las 14h.

**Où**: La actividad se va hacer al Centro

¿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.

**Niveau intermédiaire d'espagnol demandé**



## CAFÉ-RENCONTRES – Formule Hybride

Lien pour accéder en ligne : <https://us06web.zoom.us/j/82306233444>

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

**Quand**: Aux dates ci-dessous à 13h30

### Les effets de la gentrification

**21 septembre**

Venez discuter avec des représentants de l'association des locataires de Villeray (l'ALV) de l'embourgeoisement à Montréal et les conséquences qu'il a sur les quartiers de la métropole.

### Maltraitance et âgisme

**19 octobre**

Atelier et discussion portant sur les formes de maltraitance chez les personnes âgées, l'âgisme, ainsi que les moyens à prendre pour les prévenir. Présenté par le programme Aîné-Averti de la FADOQ en collaboration avec le SPVM.

# Activités régulières



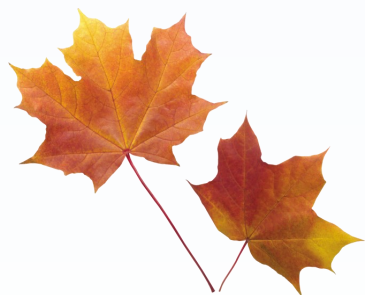
## CAFÉ-TRICOT

Un après-midi de partage et de discussion autour du tricot. De la laine et quelques mailles sont disponibles au Centre au besoin.

**Quand** : Les jeudis 23 septembre, 7 et 21 octobre

**Où**: Dans la salle d'activité du Centre

**Coût**: 10\$



## JEUX DE SOCIÉTÉ

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 8 et 22 octobre  
à 13h

**Lieu** : Dans la salle d'activité du Centre



# Activités spéciales

## VISITE GUIDÉE DU PARCOURS D'ART DE LA RUE DE CASTELNAU



Tour guidé des œuvres d'art présentes sur la rue de Castelnau durant l'été, qui ont été faites par des résidents du quartier. Cette activité est offerte en collaboration avec la Maison de la culture Claude-Léveillée.

**Quand:** le vendredi 17 septembre à 13h30

**Coût:** Gratuit

**Lieu de rencontre:** à l'angle des rues de Castelnau et Drolet



## SORTIE AUX POMMES

La saison de la cueillette est officiellement commencée! Venez avec nous au verger La Magie de la Pomme, situé à St-Eustache, pour venir y cueillir vos pommes et essayer de bons produits d'ici.

**Date:** le mercredi 22 septembre

**Coût:** 55\$/personne

**Lieu de rencontre:** Devant le Centre au 7626 St-Hubert

**Heure de rencontre :** 10h20

**Temps de transport estimé:** 45 minutes

**Heure de retour estimée:** 16h

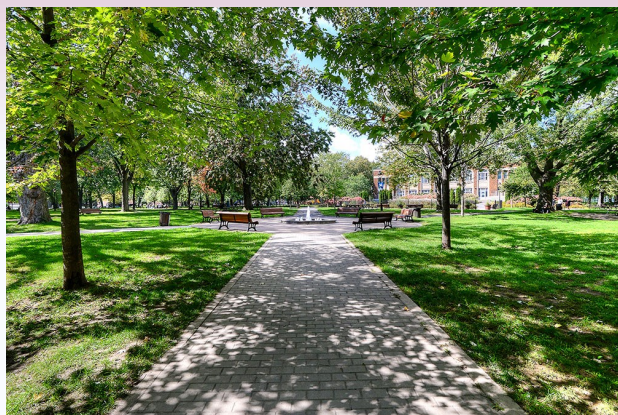
Le coût de l'activité couvre le transport en autobus, un dîner, une dégustation de produits du verger, ainsi que la cueillette de 5 livres de pommes (prévoyez de l'argent si vous voulez plus de fruits)

**Inscriptions limitées**

**Si vous désirez un repas sans porc, s'il vous plaît nous aviser au moment de l'inscription**



# Activités spéciales



## PIQUE-NIQUE AU PARC SIR-WILFRID-LAURIER

Avec un copieux repas de notre chère Jessica ou celui que vous apporterez, une belle occasion de se rassembler dans un des parcs les plus charmants de la ville.

**Date:** 24 septembre

**Heure de rencontre:** 11h20 au Centre au 7626 St-Hubert, ou 12h00 au coin des rues Laurier et de Mentana

**Coût:** 7\$ par personne si repas fourni, gratuit pour les personnes qui apportent leur propre repas

**Option végétarienne disponible sur demande**

## SOUS LES GLACES

Exposition immersive au cœur de l'Arctique canadien présentée par Mario Cyr, cinéaste d'ici. Voyez le spectaculaire écosystème polaire et ses défis écologiques sous tous ses angles.



**Quand:** le mercredi 6 octobre  
à 13h30

**Où:** Studios Éloïze, 417 rue Berri

**Points de rencontre:**

12:45 au Centre OU

13h30 au 417 rue Berri

(en bas du viaduc)

**Coût:** 22\$ par personne

**Places limitées**



# Activités spéciales

## JOURNÉE CULTURELLE—L'ITALIE

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. Une réservation est obligatoire afin que nos locaux respectent les quotas de rassemblement en vigueur actuellement et ne soit pas surchargés au moment de la cueillette.



**Quand:** le vendredi 15 octobre

**Où:** Le ramassage de la nourriture a lieu au Centre. Une vidéo de présentation y sera également diffusée au cours de la journée.



## VISITE DE VERDUN AU BORD DU FLEUVE

Créée en 1875, la municipalité de Verdun devra très tôt se protéger contre les inondations causées par le Saint-Laurent et la rivière Saint-Pierre. Aujourd'hui, l'arrondissement profite de sa localisation

**Quand:** 20 octobre

**Heure et lieu du départ du parcours:** 14h

**Points de rencontre:** 13h au Centre OU 13h55 à la station de l'Église, sortie Wellington

**Heure de fin:** Vers 15h30

**Coût:** 15\$ par personne

Veillez prendre note que cette visite ne revient pas au métro de l'Église, il faut prévoir un moyen d'y revenir à pied ou en autobus

exceptionnelle: plage urbaine, Maison de la culture au bord de l'eau, piste de danse extérieure avec vue sur le fleuve...



# Activités spéciales

## MUSÉE DES BEAUX-ARTS

Visite de l'un des plus grands musées de Montréal dans le cadre de l'exposition « Combien de temps faut-il pour qu'une voix atteigne l'autre? ». La collection permanente du musée sera également accessible.

**Date et heure de l'entrée:** Le mardi 26 octobre à 13h45

**Points de rencontre:**

Au Centre à 13h OU devant l'entrée principale du musée au 1380 Sherbrooke Ouest à 13:40

**Coût:** Gratuit



## ACTIVITÉ D'HALLOWEEN

Selon les mesures sanitaires en place, une journée pour se rencontrer costumés!

Restez à l'affût, plus de détails viendront

**Quand:** Le vendredi 29 octobre



# Septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
		<b>13h</b> Pétanque	<b>14h</b> Conversation en espagnol	<b>13h30</b> Visite guidée - Parcours de Castelnaud
20	21	22	23	24
<b>10h</b> Club de marche- Parc Jarry <b>13h30</b> Baseball-poches	<b>10h30</b> Vitalité <b>13h30</b> Café-rencontre avec L'ALV	<b>10h20</b> Sortie aux pommes	<b>13h30</b> Café-tricot	<b>10h30</b> Mouvements et respiration <b>11h30</b> Pique-nique au Parc Laurier
27	28	29	30	1
<b>10h</b> Club de marche- Parc Jarry <b>13h30</b> Baseball-poches	<b>10h30</b> Vitalité	<b>13h</b> Pétanque	<b>14h</b> Conversation en espagnol	

# Octobre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	27	28	29	30	1
					<b>Journée des aînés</b> 10h30 Mouvements et respiration
	4	5	6	7	8
<b>10h</b> Club de marche- Parc Jarry <b>13h30</b> Baseball-poches	<b>10h30</b> Vitalité <b>13h30</b> Club de lecture: Le lièvre d'Amérique	<b>13h30</b> Sous les glaces	<b>13h30</b> Café-tricot	<b>10h30</b> Mouvements et respiration <b>13h30</b> Jeux de société	<b>10h30</b> Mouvements et respiration <b>13h30</b> Jeux de société
	11	12	13	14	15
<b>Action de Grâce</b> <b>CONGÉ</b>	<b>10h30</b> Vitalité	<b>13h</b> Pétanque	<b>14h</b> Conversation en espagnol	<b>Journée culturelle: Italie</b> <b>10h30</b> Mouvements et respiration	<b>10h30</b> Mouvements et respiration
	18	19	20	21	22
<b>10h</b> Club de marche- Parc Jarry <b>13h30</b> Baseball-poches	<b>10h30</b> Vitalité <b>13h30</b> Café-rencontre avec la FADOO	<b>14h</b> Visite de Verdun au bord du fleuve	<b>13h30</b> Café-tricot	<b>10h30</b> Mouvements et respiration <b>13h30</b> Jeux de société	<b>10h30</b> Mouvements et respiration <b>13h30</b> Jeux de société
	25	26	27	28	29
<b>10h</b> Club de marche <b>13h30</b> Baseball-poches	<b>10h30</b> Vitalité <b>13h45</b> Musée des Beaux-Arts de Montréal	<b>10h30</b> Mouvements et respiration <b>13h</b> Pétanque	<b>14h</b> Conversation en espagnol	Activité Halloween	