



**Centre des Aînés
de Villeray**

Programmation Novembre-décembre 2021

1er novembre au 17 décembre

**Inscriptions à partir du
jeudi 28 octobre**

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**

INSCRIPTIONS POUR LA SESSION NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2021

Les inscriptions auront lieu à partir du 28 octobre, soit:

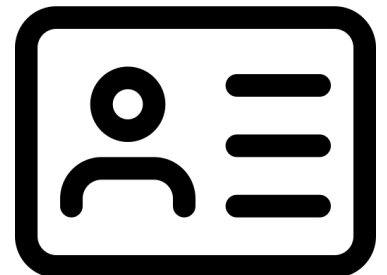
- Par téléphone au 514-277-7574
- En ligne sur notre site web: ainesvilleray.com
- Sur Amilia à cette adresse: <https://www.amilia.com/store/fr/Centre-des-aines-de-villeray/shop/programs>
- En présence au Centre **sur rendez-vous seulement**

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 obligatoire 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.



CONSIGNES SANITAIRES AU CENTRE

Depuis le 1er octobre, il est désormais OBLIGATOIRE de présenter son passeport vaccinal afin de participer à nos activités de loisirs. Cette mesure est valable autant pour les activités au Centre que pour celles se déroulant à l'extérieur. Vous pouvez venir enregistrer votre passeport au Centre dès maintenant afin de l'inscrire à votre dossier.

DU NOUVEAU EN ATTENDANT...LA RENAISSANCE !

Bonjour,

Quel plaisir de m'adresser à vous! Pour moi, la principale motivation à venir travailler au CADV, c'est d'abord et avant tout, vous les membres. C'est donc avec un grand plaisir que je me joins à l'équipe pour vous offrir ce deuxième volet de notre programmation d'automne 2021. Histoire d'inscrire un peu la reprise de nos activités dans le temps, le programme des activités régulières est à peu près identique à la première partie de l'automne. Quant au volet de nos activités spéciales, nous vous avons tout de même réservé quelques surprises et nous espérons qu'elles sauront vous plaire et que nous pourrons vous y retrouver en grand nombre.



La plupart d'entre vous savez déjà que le CADV a déménagé au printemps dernier et occupe maintenant un nouvel espace : le 7626 St-Hubert. Le défi à relever maintenant : transformer cet espace en un milieu de vie vibrant, attirant, dynamique, animé et surtout, à votre image. Pour ce faire, on doit pouvoir compter sur vous ! Ainsi, dans les semaines qui viennent vous serez invités à vous impliquer et à fréquenter les locaux afin de vous approprier les lieux. Comment ? C'est simple, donnez votre nom et vos disponibilités afin de faire partie d'un des divers comités que nous comptons mettre en place avec vous dans les prochains mois.

D'abord, pour l'automne, nous installerons un **comité d'aménagement**. Bienvenue à ceux et celles qui aiment bricoler, peindre mais aussi décorer et réaménager. Qui sait, peut-être découvrira-t-on des talents artistiques cachés? Puis, nous souhaitons installer un **comité d'accueil**. Celui-ci permettra aux gens qui entrent au centre de constater que nous sommes un organisme communautaire, un milieu de vie qui a été créé PAR et POUR les personnes âgées. Autrement dit, quoi de mieux qu'un membre pour accueillir, aider et aiguiller un visiteur ou un membre!

Par la suite, nous pourrons mettre en place d'autres comités. Un pour créer un journal, un comité de membres, un comité cuisine, un autre pour la programmation par exemple et toutes sortes d'autres idées. Toutes les suggestions sont recevables, les plus folles comme les plus sérieuses, pourvu qu'elles viennent de vous et que l'on puisse rallier d'autre monde!

Voilà ! Vous le savez maintenant, nous sommes à redéfinir, à repenser et à réinventer le CADV. Pour y arriver, nous comptons sur vous. Alors, n'hésitez pas à venir vous joindre à nous, on vous attend !

Jo-ann Arvey
Directrice générale

Activités régulières



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.

Prix : 30\$ 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.

Quand : Les vendredis de 10h30 à 11h30, du 5 novembre au 17 décembre

Limite de 15 personnes

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 : 30\$ par personne

Lieu : Au parc Jarry
(en cas d'intempéries, certaines séances pourraient être déplacées au sous-sol de l'église Ste-Cécile)

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

Quand : Les mardis de 10h30 à 11h30, du 2 novembre au 14 décembre

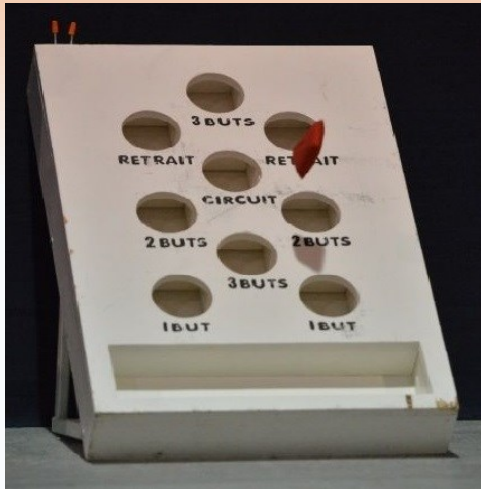
Limite de 12 personnes



Activités régulières



BASEBALL-POCHE



Venez vous éclater avec cette version baseball d'un jeu apprécié de tous!

Prix: gratuit; sur inscription seulement

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

Quand : Tous les lundis à 13h, du 1er novembre au 13 décembre

Limite de 16 personnes

CLUB DE LECTURE

Une belle occasion d'apprendre, de partager et de rêver, le club de lecture se poursuit au grand bonheur de tous!

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

Prix: Gratuit (livres en sus)

Lieu: Centre des aînés de Villeray

Quand: 13h30 aux dates ci-dessous

Librairie L'Écume des jours

420 rue Villeray

514-278-4523

Lundi au samedi: 10h—18h

Dimanche: 11h—17h

Métis Beach

de Claudine Bourbonnais

30 novembre

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.

La reconstruction du paradis

de Robert Lalonde

14 décembre

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.

Activités régulières



PÉTANQUE

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

Prix: Gratuit

Quand : Les mercredis 10 et 24 novembre, de 13h30 à 15h30



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

CLUB DE MARCHÉ 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.

Prix: Gratuit

Quand : Tous les lundis à 10h30, du 1er novembre au 13 décembre

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

Groupe limité à 15 personnes



Activités régulières



JEUX DE SOCIÉTÉ

Venez vous adonner à des jeux de société variés, en collaboration avec la boutique Randolph (347 de Castelneau Est) qui vous offre 10% de rabais sur la mention de votre adhésion au Centre.

Prix: Gratuit

Lieu : Au Centre des aînés de Villeray

Quand: Le mardi 9 novembre et le mercredi 1er décembre



CAFÉ-RENCONTRES – Formule Hybride

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

En présence : Veuillez vous inscrire 4 jours avant la date de la conférence. Places limitées.

Quand: Les mardis indiqués ci-dessous à 13h30

23 novembre

Juristes à domicile

Quels sont les droits des aînés en terme de logement? Sont-ils protégés des évictions? Quels sont leurs recours, et comment y accéder? Toutes ces questions trouveront réponse lors de cette rencontre avec Juristes à Domicile, qui offrent des services juridiques à prix modique.

7 décembre

Alphanumérique - Le web-social : ses codes et ses tendances

Se retrouver dans l'univers social du web. Comprendre le langage et les tendances des différents réseaux sociaux. Cet atelier vous permettra de découvrir les plateformes Instagram, Twitter, Facebook et Youtube en plus de vous familiariser avec les usages et le vocabulaire que l'on y retrouve.

Activités régulières



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

Animé par Glaifran Valles, bénévole au Centre
Quand : Jueves 11 y 25 de noviembre, 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 ocho personas.

Niveau intermédiaire d'espagnol demandé



CAFÉ-TRICOT

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

Prix: 10\$

Lieu: Au Centre des aînés de Villeray

Quand : Les jeudis 4 et 18 novembre, ainsi que les 2 et 16 décembre



Activités spéciales



VISITE GUIDÉE DU QUARTIER PORTUGAIS

Quartier culturel méconnu de Montréal, le quartier portugais regorge de richesses culturelles, artistiques et gastronomiques. Joignez-vous à nous pour le découvrir sous un nouveau jour!

Quand: le mercredi 3 novembre
à 13h30

Coût: 15\$

Heure et lieu de rencontre:

Au Centre à 12h40 ou à 13h30 à la mission Santa Cruz (angle Rachel et Saint-Urbain)



LES 3 P'TITS VIEUX QUI NE VOULAIENT PAS MOURIR - UN ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL

LES TROIS PETITS VIEUX QUI NE VOULAIENT PAS MOURIR



Une opportunité
unique au CADV!

Venez rencontrer des élèves de 3e et 4e année de l'école Les colibris, qui ont préparé un atelier d'écriture portant sur la connaissance de l'autre et l'amitié. Basé sur une touchante pièce de théâtre, c'est une chance unique de rencontrer et mieux connaître la pensée de la jeunesse d'aujourd'hui!

Prix: Gratuit

Lieu: Sous-sol de l'église Sainte-Cécile

Quand: le vendredi 5 novembre à 13h30

Activités spéciales



LE MUSÉE D'ART CONTEMPORAIN HORS LES MURS

Une série de trois ateliers organisée par le Musée d'art contemporain de Montréal. Venez en apprendre plus sur l'art contemporain, puis découvrez-vous des talents en arts visuels que vous n'auriez jamais soupçonnés!

Prix: Gratuit

Lieu: Sous-sol de l'église Sainte-Cécile

Quand: Vendredis 12, 19 et 26 novembre
à 13h30

Atelier 1: Prise de contact et présentation des œuvres

Atelier 2: *Des espaces fantasmagoriques!*, collage et perspective

Atelier 3: *Se ventiler l'esprit!*, étonnants dessins d'objets du quotidien



POINTE-À-CALLIÈRE: MONTRÉAL À L'ITALIENNE

Une exposition qui met en lumière la communauté italienne de la métropole, à travers ses défis, sa résilience et son apport au développement de la ville. Une belle suite à notre journée culturelle du 29 octobre, afin de réellement plonger dans l'histoire de cette collectivité!

**MONTRÉAL
À L'ITALIENNE**

Prix: 19\$

Lieu de rencontre: Au Centre à
13h15 ou au 350 place Royale
pour 14h

Quand: Mercredi 17 novembre
à 14h

Activités spéciales

SOUPER AU RESTO-ÉCOLE DE L'ITHQ

Un repas gastronomique à petit prix préparé par les étudiant.e.s de l'Institut de Tourisme et d'Hôtellerie du Québec. Une belle occasion de se réunir juste avant le temps des Fêtes!

Prix: 16\$ (pourboire non-inclus)

Où: 3535 rue Saint-Denis

Lieu de rencontre: Au Centre à 16h20 ou devant le 3535 Saint-Denis pour 17h.

Quand: le mercredi 1er décembre à 17h



NOËL EN FAMILLE

Une occasion de se retrouver, de s'amuser et de partager un bon repas ensemble avant la pause des Fêtes.

L'heure, le lieu et d'autres détails sont à venir.

Quand: Jeudi 9 décembre



Novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1	2	3	4	5
10h30 Club de marche- Parc Jarry 13h30 Baseball-poches	10h30 Vitalité 13h30 Jeux de société	13h30 Visite dans le quartier portugais	13h30 Café-tricot	10h30 Mouvements et respiration 13h30 3 p'tits vieux qui ne voulaient pas mourir
8	9	10	11	12
10h30 Club de marche- Parc Jarry 13h30 Baseball-poches	10h30 Vitalité 13h30 Jeux de société	13h30 Pétanque	14h Conversation en espagnol	10h30 Mouvements et respiration 13h30 Musée d'art contemporain à Ste-Cécile
15	16	17	18	19
10h30 Club de marche- Parc Jarry 13h30 Baseball-poches	10h30 Vitalité	13h30 Pointe-à-Callière	13h30 Café-tricot	10h30 Mouvements et respiration 13h30 Musée d'art contemporain à Ste-Cécile
22	23	24	25	26
10h30 Club de marche- Parc Jarry 13h30 Baseball-poches	10h30 Vitalité 13h30 Café-rencontre avec Juristes à domicile	13h30 Pétanque	14h Conversation en espagnol	10h30 Mouvements et respiration 13h30 Musée d'art contemporain à Ste-Cécile
29	30	1	2	3
10h30 Club de marche- Parc Jarry 13h30 Baseball-poches	10h30 Vitalité 13h30 Club de lecture: Métis Beach			

