



**Centre des Aînés
de Villeray**

PROGRAMMATION

AUTOMNE 2024

Du 9 septembre au 6 décembre 2024

Inscriptions du 3 au 6 septembre 2024

Heures d'ouverture :
Du lundi au vendredi de 9 h à 16 h

**7626, rue St-Hubert
Montréal, QC H2R 2N6**

**514 277-7574 • info@ainesvilleray.com
www.ainesvilleray.com • www.facebook.com/ainesvilleray**

PLACES DISPONIBLES

Nos activités ont un nombre limité de places disponibles. Premiers arrivés, premiers servis. La tenue d'une activité régulière requiert un **nombre minimal de 8 personnes**.

INSCRIPTION du mardi 3 septembre (À PARTIR DE MIDI) au vendredi 6 septembre 2024

- En ligne sur notre site web /via Amilia : www.ainesvilleray.com
- En présence au **Centre des Aînés de Villeray**
- Par téléphone, **uniquement avec une CARTE DE CRÉDIT**.

FRAIS D'INSCRIPTION

Vous devez obligatoirement être membre du CADV (carte de membre annuelle 15\$). Toutes les activités doivent être payées en totalité AVANT le début de la session.

POLITIQUE D'ANNULATION

Activités spéciales et sorties : Aucun remboursement en cas d'annulation de votre part. Un crédit du montant total de l'activité sera inscrit à votre compte si NOUS annulons l'activité.

Activités régulières : En cas d'annulation de votre inscription AVANT le début de la session d'activités, un remboursement intégral du montant payé sera accordé.

En cas d'annulation PENDANT la session, les frais suivants s'appliqueront :

- Les coûts des activités déjà dispensés, même en votre absence, ne seront pas remboursés.
- Une pénalité, conformément à la Loi sur la protection du consommateur, équivalente au montant le plus faible entre 50 \$ ou 10 % du prix des activités restantes seront remboursés sur demande.

*** Vous devrez obligatoirement remplir un formulaire de remboursement ***

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

CLUB DE MARCHÉ

Pour commencer la semaine du bon pied, retrouvons-nous pour une balade au parc Jarry.

PRIX	Gratuit
LIEU	Parc Jarry (entrée boul. St-Laurent et Gary-Carter)
QUAND	Lundi de 10 h 30 à 11 h 30 (sauf le 14 octobre)
Illimité	

ATELIER D'ÉCRITURE

L'atelier d'écriture est une aventure créatrice qui, à travers les sujets proposés, vous propulse dans vos expériences personnelles, insoupçonnées et inconnues. Le groupe est un stimulant pour l'imaginaire collectif et une sécurité de ne pas être seul devant la page blanche. Soyez les bienvenus, nous vous y attendons avec grand plaisir.

PRIX	25 \$
LIEU	CADV
QUAND	Lundi de 10 h 30 à 12 h (du 9 septembre au 4 novembre, sauf le 14 octobre)
Limite de 12 personnes	



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

DANSE EN LIGNE RÉINVENTÉE

Quel moyen idéal pour rester en forme, de bonne humeur et quoi de mieux pour stimuler sa mémoire, le tout en s'amusant ! Joignez-vous à nous pour découvrir une multitude de chorégraphies sur des rythmes variés.

PRIX	35 \$
LIEU	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
QUAND	Lundi de 13 h 30 à 15 h (sauf le 23 septembre et le 14 octobre)

Limite de 30 personnes

THÉÂTRE À LA CARTE

Pour sortir de votre zone de confort. Pour le plaisir, le jeu, la création. Pour incarner un personnage, l'inventer, l'improviser, « *Y'a pas d'mal à se prendre pour un(e) autre...* ». Venez rejoindre Nicole Garneau les lundis après-midi pour l'atelier de Théâtre à la carte.

PRIX	Gratuit
LIEU	CADV
QUAND	Lundi de 13 h 30 à 15 h (sauf le 14 octobre)

Limite de 10 personnes

VITALITÉ

Bénéficiez d'une diversité d'exercices spécialement adaptés à votre niveau qui vous permettront d'entretenir votre forme. Vous pourrez améliorer votre souplesse, votre équilibre et votre coordination. Allez hop !

PRIX	35 \$
LIEU	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
QUAND	Mardi de 10 h 30 à 11 h 30

Limite de 30 personnes

PROGRAMMEZ VOTRE CINÉMA !

Participez à un projet unique de programmation de cinéma ! Le Cinéma Public est à la recherche d'un petit groupe d'aîné·e·s pour choisir une sélection de films qui seront projetés au Cinéma Public à l'automne 2024. Rejoignez-nous quelques mardis après-midis pour des rencontres avec des professionnels du cinéma.

PRIX	Gratuit
LIEU	Cinéma Public 505, rue Jean-Talon Est
QUAND	Mardi de 13 h 30 à 15 h 30 (10 septembre, 17 septembre et 24 septembre)

Limite de 8 personnes

CRÉATIONS TECHNIQUES MIXTES

Explorez diverses techniques mixtes en art, une fusion créative de différentes techniques et matériaux. Que vous soyez débutants ou expérimentés, ce cours vous permettra d'expérimenter et de créer en arts visuels en utilisant divers médiums. Laissez libre cours à votre imagination et créez des œuvres uniques et fascinantes.

PRIX	60 \$
LIEU	CADV
QUAND	Mardi de 14 h à 15 h 30

Limite de 14 personnes



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

PÉTANQUE/BASEBALL POCHE

Commencez la session par la pétanque et continuez dans le plaisir avec quelques parties de baseball-poche animées.

PRIX	20 \$
LIEU	Parc de Normanville (De la Roche / Everett) ou sous-sol de l'église Sainte-Cécile
QUAND	Mercredi de 10 h 30 à 12 h
Limite de 20 personnes	

ON DISCUTE !

Venez partager un moment convivial lors de notre café-rencontre entre aînées !

C'est une belle occasion de faire de nouvelles rencontres en échangeant sur divers sujets.

PRIX	Gratuit
LIEU	CADV
QUAND	Jeudi de 10 h à 11 h 30 (17 octobre, 31 octobre et 14 novembre)
Limite de 15 personnes	

LES RENDEZ-VOUS AÎNÉ·E·S

Présentations sous forme de conférences ou d'ateliers à propos de diverses réalités qui nous interpellent et qui concernent particulièrement les aînées.

PRIX	Gratuit
LIEU	CADV
QUAND	Jeudi de 10 h à 11 h 30
Ouvert à tous (membre ou non)	

DÉMYSTIFICATION DES ORIENTATIONS SEXUELLES

JEUDI 19 SEPTEMBRE

Rejoignez-nous pour un atelier enrichissant sur les orientations sexuelles, animé par deux intervenant·e·s bénévoles non hétérosexuel·le·s. C'est l'occasion parfaite pour explorer ensemble la diversité sexuelle et de genre dans un cadre chaleureux et respectueux de chacun·e. Vos questions et vos perspectives sont précieuses pour enrichir cette discussion. Présenté par le GRIS-Montréal.

TÉLÉPHONE CELLULAIRE JEUDI 3 OCTOBRE

On répond à différentes questions : Quels sont vos droits en matière de téléphone cellulaire ? Quels sont les trucs pour magasiner vos forfaits cellulaires ? Comprendre les différentes composantes (cellulaire, forfait, données mobiles) et vos droits en tant que consommateur. Présenté par l'ACEF du Nord de Montréal.

COMMENT DÉBUTER SA GÉNÉALOGIE JEUDI 28 NOVEMBRE

Découvrez des techniques passionnantes pour retracer vos ancêtres et créer votre propre arbre généalogique. Ne manquez pas cette opportunité unique de renouer avec vos racines et d'enrichir votre héritage familial ! Présenté par Robert Hamilton, généalogiste de filiation agréé.



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

AÎNÉ·E·S MOBILISÉ·E·S

Rejoignez notre nouveau groupe de mobilisation pour aîné·e·s et défendez vos droits ! Ensemble, nous mettrons sur pied un groupe de mobilisation pour améliorer les conditions de vie et faire entendre nos voix. Participez à des actions concrètes et engageantes pour faire une différence dans la vie des aîné·e·s du quartier !

PRIX	Gratuit
LIEU	CADV
QUAND	Jeudi de 10 h à 12 h (12 septembre, 26 septembre, 10 octobre, 24 octobre, 7 novembre et 21 novembre)
Limite de 10 personnes	

L'ART DE LA TERRE

Participez au projet *L'art de la terre*, une exploration fascinante de la poterie et de la céramique. Découvrez cet art ancestral à travers son histoire, ses artistes, et des événements captivants. Expérimentez le façonnage et le tournage, et prenez part à l'élaboration d'une exposition unique. Rejoignez-nous pour enrichir votre expérience culturelle et stimuler votre créativité. Une aventure artistique vous attend, favorisant bien-être et expression personnelle. Ne manquez pas cette opportunité de participation citoyenne et de découverte.

PRIX	35 \$
LIEU	Les Faiseurs (6564, boul. Saint-Laurent) et au CADV
QUAND	Jeudi de 13 h à 16 h
Limite de 8 personnes	

Au programme :

- 1 rencontre de préparation
- 8 ateliers de poterie chez Les Faiseurs
- 2 ateliers sur l'histoire de cette pratique artistique
- 2 rencontres de préparation du vernissage
- Vernissage (exposition-maison) au CADV

MOUVEMENTS ET RESPIRATIONS

Prenez soin de votre santé en vous accordant quelques instants pour des exercices doux et relaxants. Apprenez à mieux maîtriser les techniques de respiration et d'étirement en profondeur. **N'oubliez pas d'apporter votre tapis de yoga !**

PRIX	35 \$
LIEU	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
QUAND	Vendredi de 10 h 30 à 11 h 30
Limite de 30 personnes	

C'EST LE TEMPS DE LA RÉCRÉ !

Quelle chance de rencontrer de nouvelles personnes pour échanger des histoires et des discussions en bonne compagnie. Activités libres : jeux de société, échanges animés, café, sucreries et surtout... beaucoup de plaisir !

PRIX	Gratuit
LIEU	CADV
QUAND	Vendredi de 13 h 30 à 15 h 30 (sauf le 27 septembre, 8 novembre et 29 novembre)
Limite de 20 personnes	



ACTIVITÉS SPÉCIALES

CUEILLETTE DE POMMES AU VERGER LABONTÉ

Venez vivre une journée magique au Verger Labonté avec l'autocueillette de pommes biologiques, une visite de la ferme, du temps libre pour profiter de la nature ainsi qu'une balade en tracteur. Préparez-vous pour une aventure pleine de plaisir !

PRIX	Membre : 40 \$ • Non-membre : 50 \$
LIEU	Verger Labonté, 2291 boul. Perrot Notre-Dame-de-l'Île-Perrot
QUAND	Vendredi 27 septembre 2024 de 9 h 15 à 16 h
POINT DE RENCONTRE	9 h au CADV

Limite de 45 personnes

VISITE DU PARCOURS CÉRAMIQUE

Rejoignez-nous pour une visite captivante du Parcours Céramique de Montréal ! Venez rencontrer plus de vingt céramistes talentueux et découvrez le fonctionnement fascinant d'un atelier. Une immersion artistique inoubliable vous attend !

PRIX	Gratuit
LIEU	Bâtiment #7 1900, rue le Ber
QUAND	Samedi 5 octobre 2024 de 13 h à 15 h
POINT DE RENCONTRE	12 h au métro Jean-Talon

Limite de 12 personnes

PLANÉTARIUM DE MONTRÉAL

Rejoignez-nous pour un après-midi captivant au Planétarium de Montréal. Profitez d'un film immersif qui mêle science et poésie, vous transportant aux confins de l'Univers. Venez vivre une expérience inoubliable parmi les étoiles !

PRIX	Gratuit
LIEU	Planétarium 4801, av. Pierre-De Coubertin
QUAND	Vendredi le 8 novembre 2024 de 14 h à 16 h
POINT DE RENCONTRE	12 h 45 au métro Jean-Talon

Limite de 15 personnes

VISITE GUIDÉE DE L'EXPOSITION DES PAYSAGES À LIRE SUIVIE D'UN ATELIER AU CENTRE CANADIEN D'ARCHITECTURE

Participez à la visite guidée de l'exposition *Des paysages à lire*, qui explore notre perception des paysages à travers la publication. Participez ensuite à l'atelier *Ce qui fait le paysage* pour découvrir la complexité et les composantes des paysages au-delà de leur apparence naturelle. Explorez comment les activités humaines, animales et végétales façonnent notre environnement.

PRIX	Gratuit
LIEU	Centre Canadien d'Architecture 1920, rue Baile
QUAND	Vendredi 29 novembre 2024 de 14 h à 16 h
POINT DE RENCONTRE	12 h 45 au métro Jean-Talon

Limite de 15 personnes



CALENDRIER

SEPTEMBRE			OCTOBRE		
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9 septembre	10 septembre	11 septembre	12 septembre	13 septembre	14 septembre
10 h 30 Club de marche Atelier d'écriture 13 h 30 Danse en ligne R. Théâtre à la carte	10 h 30 Vitalité 13 h 30 Programmez votre cinéma ! 14 h Créations tech. mixtes	10 h 30 Pétanque	10 h Aîné·es mobilisé·es 13 h L'art de la terre	10 h 30 Mouvements et respirations 13 h 30 C'est le temps de la récré !	
16 septembre	17 septembre	18 septembre	19 septembre	20 septembre	21 septembre
10 h 30 Club de marche Atelier d'écriture 13 h 30 Danse en ligne R. Théâtre à la carte	10 h 30 Vitalité 13 h 30 Programmez votre cinéma ! 14 h Créations tech. mixtes	10 h 30 Pétanque	10 h Démystification des orientations sexuelles 13 h L'art de la terre	10 h 30 Mouvements et respirations 13 h 30 C'est le temps de la récré !	
23 septembre	24 septembre	25 septembre	26 septembre	27 septembre	28 septembre
10 h 30 Club de marche Atelier d'écriture 13 h 30 Théâtre à la carte	10 h 30 Vitalité 13 h 30 Programmez votre cinéma ! 14 h Créations tech. mixtes	10 h 30 Pétanque	10 h Aîné·es mobilisé·es 13 h L'art de la terre	9 h 15 à 16 h Cueillette de pommes au Verger Labonté	
30 septembre	1 octobre	2 octobre	3 octobre	4 octobre	5 octobre
10 h 30 Club de marche Atelier d'écriture 13 h 30 Danse en ligne R. Théâtre à la carte	10 h 30 Vitalité 14 h Créations tech. mixtes	10 h 30 Pétanque	10 h Téléphone cellulaire 13 h L'art de la terre	10 h 30 Mouvements et respirations 13 h 30 C'est le temps de la récré !	13 h Visite du Parcours céramique
7 octobre	8 octobre	9 octobre	10 octobre	11 octobre	12 octobre
10 h 30 Club de marche Atelier d'écriture 13 h 30 Danse en ligne R. Théâtre à la carte	10 h 30 Vitalité 14 h Créations tech. mixtes	10 h 30 Pétanque	10 h Aîné·es mobilisé·es 13 h L'art de la terre	10 h 30 Mouvements et respirations 13 h 30 C'est le temps de la récré !	
14 octobre	15 octobre	16 octobre	17 octobre	18 octobre	19 octobre
FÉRIÉ	10 h 30 Vitalité 14 h Créations tech. mixtes	10 h 30 Baseball Poche	10 h On discute ! 13 h L'art de la terre	10 h 30 Mouvements et respirations 13 h 30 C'est le temps de la récré !	

CALENDRIER

OCTOBRE	NOVEMBRE			DÉCEMBRE
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
21 octobre	22 octobre	23 octobre	24 octobre	25 octobre
10 h 30 Club de marche Atelier d'écriture 13 h 30 Danse en ligne R. Théâtre à la carte	10 h 30 Vitalité 14 h Créations tech. mixtes	10 h 30 Baseball Poche	10 h Aîné·es mobilisé·es 13 h L'art de la terre	10 h 30 Mouvements et respirations 13 h 30 C'est le temps de la récré !
28 octobre	29 octobre	30 octobre	31 octobre	1 novembre
10 h 30 Club de marche Atelier d'écriture 13 h 30 Danse en ligne R. Théâtre à la carte	10 h 30 Vitalité 14 h Créations tech. mixtes	10 h 30 Baseball Poche	10 h On discute ! 13 h L'art de la terre	10 h 30 Mouvements et respirations 13 h 30 C'est le temps de la récré !
4 novembre	5 novembre	6 novembre	7 novembre	8 novembre
10 h 30 Club de marche Atelier d'écriture 13 h 30 Danse en ligne R. Théâtre à la carte	10 h 30 Vitalité 14 h Créations tech. mixtes	10 h 30 Baseball Poche	10 h Aîné·es mobilisé·es 13 h L'art de la terre	10 h 30 Mouvements et respirations 14 h Planétarium de Montréal
11 novembre	12 novembre	13 novembre	14 novembre	15 novembre
10 h 30 Club de marche Atelier d'écriture 13 h 30 Danse en ligne R. Théâtre à la carte	10 h 30 Vitalité 14 h Créations tech. mixtes	10 h 30 Baseball Poche	10 h On discute ! 13 h L'art de la terre	10 h 30 Mouvements et respirations 13 h 30 C'est le temps de la récré !
18 novembre	19 novembre	20 novembre	21 novembre	22 novembre
10 h 30 Club de marche Atelier d'écriture 13 h 30 Danse en ligne R. Théâtre à la carte	10 h 30 Vitalité 14 h Créations tech. mixtes	10 h 30 Baseball Poche	10 h Aîné·es mobilisé·es 13 h L'art de la terre	10 h 30 Mouvements et respirations 13 h 30 C'est le temps de la récré !
25 novembre	26 novembre	27 novembre	28 novembre	29 novembre
10 h 30 Club de marche Atelier d'écriture 13 h 30 Danse en ligne R. Théâtre à la carte	10 h 30 Vitalité 14 h Créations tech. mixtes	10 h 30 Baseball Poche	10 h Comment débiter sa généalogie 13 h L'art de la terre	10 h 30 Mouvements et respirations 14 h Exposition + atelier au CCA
2 décembre	3 décembre	4 décembre	5 décembre	6 décembre
10 h 30 Club de marche Atelier d'écriture 13 h 30 Danse en ligne R. Théâtre à la carte	10 h 30 Vitalité 14 h Créations tech. mixtes	10 h 30 Baseball Poche		10 h 30 Mouvements et respirations 13 h 30 C'est le temps de la récré !