



Centre des Aînés
de Villeray

PROGRAMMATION

PRINTEMPS 2025

Du 14 avril au 20 juin 2025

Inscriptions du 1^{er} avril au 4 avril 2025





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 1^{er} avril (À COMPTER DE 9 H)
au vendredi 4 avril 2025**

- En ligne sur notre site Web, via Amilia : **www.ainesvilleray.com**
- En personne au **Centre des Aînés de Villeray**
- Par téléphone, **uniquement avec une CARTE DE CRÉDIT** au 514 277-7574, poste 203.

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 lorsqu'il s'agit d'une inscription à une activité d'une seule séance. 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 :

- Le coût des cours ou 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 cours ou activités restants qui seront remboursés sur demande.

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**



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

CAFÉ, RÔTIÉS ET CAUSERIE!

Dans le but de créer un milieu de vie encore plus dynamique et chaleureux, le CADV ouvre ses portes trois matins par semaine pour les personnes de 50 ans et plus qui souhaitent passer un moment agréable entre aîné-e-s. Venez prendre un café, rencontrer de nouvelles personnes, déguster de bonnes rôties, jaser, tricoter, et bien plus encore!

PRIX	3,50 \$ pour un café et 2 rôties (avec confiture et/ou beurre d'arachide)
LIEU	CADV
QUAND	Lundi, mercredi et vendredi de 9 h 30 à 11 h (sauf le 18 et 21 avril et le 19 mai)
Illimité	

Cette activité ne nécessite pas d'inscription et est ouverte à tous les aîné-e-s.

CLUB DE MARCHÉ

Commencez la semaine du bon pied avec une douce promenade printanière au parc Jarry !

PRIX	Gratuit
LIEU	Parc Jarry (entrée Saint-Laurent et Gary-Carter)
QUAND	Lundi de 10 h 30 à 11 h 30
Illimité	

DANSE EN LIGNE RÉINVENTÉE

Gardez la forme, boostez votre bonne humeur et entraînez votre mémoire en vous amusant! Découvrez des chorégraphies variées sur des rythmes entraînants.

PRIX	35 \$
LIEU	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
QUAND	Lundi de 13 h 30 à 15 h (sauf le 21 avril et le 19 mai)
Limite de 35 personnes	

VITALITÉ

Ce printemps, une nouveauté vous attend : deux cours de vitalité sont à la programmation ! Inscrivez-vous à un ou aux deux cours et profitez d'exercices adaptés à votre niveau pour entretenir votre forme physique. Améliorez votre souplesse, votre équilibre et votre coordination en douceur. Allez hop!

PRIX	35 \$
LIEU	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
QUAND	Mardi de 10 h 30 à 11 h 30 et mercredi de 14 h à 15 h
Limite de 35 personnes	

N'inclut pas l'inscription aux 2 journées.

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

ON ÉCHANGE, ON LIT, ON DISCUTE

Partagez vos lectures et échangez vos livres dans un atelier convivial animé par Jean-Jacques Bédard ! Une belle occasion de découvrir de nouveaux ouvrages, de prêter ou donner des livres et surtout, d'échanger sur vos idées, vos expériences et vos coups de cœur littéraires.

PRIX	Gratuit
LIEU	CADV
QUAND	Mardi de 10 h 30 à 12 h
Limite de 10 personnes	

BASEBALL POCHE ET PING-PONG LIBRE

Joignez-vous à nous pour une après-midi de baseball poche et ping-pong libre. Plaisir et fous rires garantis !

PRIX	20 \$
LIEU	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
QUAND	Mardi de 13 h 30 à 15 h
Limite de 25 personnes	

ATELIER DE TECHNIQUES MIXTES

Laissez libre cours à votre créativité en explorant différents médiums à votre rythme et sans pression ! Commencez par le dessin avec croquis, personnages et natures mortes au crayon gras et au fusain. Poursuivez avec l'acrylique sur toile à partir de l'un de vos dessins, puis initiez-vous à l'aquarelle sur carnet. Une belle aventure artistique vous attend !

Prévoir quelques achats de matériel.

PRIX	70 \$
LIEU	CADV
QUAND	Mardi de 14 h à 15 h 30
Limite de 12 personnes	

PÉTANQUE !

En attendant le beau temps, venez découvrir la pétanque d'intérieur avec nos nouvelles boules en PVC ! Une fois le soleil au rendez-vous, direction le parc De Normanville pour jouer en plein air.

PRIX	20 \$
LIEU	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile ou parc De Normanville
QUAND	Mercredi de 10 h 30 à 12 h
Limite de 26 personnes	

SCRABBLE DUPLICATE

Mettez votre esprit au défi avec le Scrabble Duplicate ! Jouez dans une ambiance conviviale où chaque participant forme le meilleur mot possible avec les mêmes lettres. Un jeu stimulant pour enrichir votre vocabulaire et partager un bon moment ensemble !

PRIX	Gratuit
LIEU	CADV
QUAND	Jeudi de 10 h à 11 h 30
Limite de 12 personnes	



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

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 aîné·e·s.

PRIX	Gratuit
QUAND	Jeudi de 10 h 30 à 12 h
Ouvert à tous les aîné·e·s (membres ou non)	

EN HLM - Places limitées

COHABITATION POSITIVE ET ITINÉRANCE - JEUDI 15 MAI

Lieu : Habitations Boyer - 1000, rue Villeray

Rencontrez une intervenante de PACT de rue, un organisme dédié aux personnes en situation d'itinérance. Elle abordera non seulement cette réalité, mais aussi l'importance d'une cohabitation harmonieuse pour mieux comprendre et réduire la stigmatisation.

T'ES MON GENRE - JEUDI 29 MAI

Lieu : Habitations Hélène-Boullé - 8135, rue Drolet

Lors de ce Rendez-vous Aîné·e·s, vous aurez l'opportunité de rencontrer les jeunes du programme *T'es mon genre* du CJE Centre-Nord, qui œuvrent pour sensibiliser et déconstruire les stéréotypes liés au genre et à la communauté 2SLGBTQIA+.

LA NOSTALGIE - JEUDI 12 JUIN

Lieu : Habitations Jarry - 8087 rue Berri

Venez découvrir le concept de la nostalgie : un sentiment de mélancolie, mais aussi un puissant levier de transformation sociale. La chercheuse et chargée de cours Mme Valois-Nadeau vous invite à explorer ce phénomène à travers la culture populaire et les médias.

MOUVEMENTS ET RESPIRATIONS

Offrez à votre corps une pause bien-être avec des exercices doux et relaxants. Apprenez à maîtriser la respiration et les étirements en profondeur pour un moment de détente totale. N'oubliez pas votre tapis de yoga!

PRIX	35 \$
LIEU	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
QUAND	Vendredi de 10 h 30 à 11 h 30 (À partir du 9 mai 2025)

Limite de 35 personnes

C'EST LA RÉCRÉ !

Quelle chance de rencontrer de nouvelles personnes pour échanger des histoires et discuter 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 18 avril)

Limite de 24 personnes

ACTIVITÉS SPÉCIALES ET SORTIES

VISITE GUIDÉE DU VOX : EXPOSITION 1985

En quoi les images créées dans les années 1980 ont-elles influencé la pensée du 21^e siècle? Cette exposition explore cette question à travers la photographie, l'art vidéo, la mode, les médias, ainsi que des enjeux sociopolitiques tels que la politique locale et internationale, l'environnement et le féminisme.

PRIX	Gratuit
LIEU	VOX, Centre de l'image contemporaine 2, rue Sainte-Catherine Est
QUAND	Jeudi 17 avril de 14 h à 15 h 30
POINT DE RENCONTRE	13 h 15 au métro Jean-Talon

Limite de 12 personnes

SPECTACLE : DIALOGUE AVEC LE ROI DU TANGO - PIERRE RANCOURT

Carlos Gardel, le légendaire « roi du tango », continue d'émouvoir par sa voix inoubliable, malgré le temps qui fait grésiller ses disques. Mais derrière l'icône, qui était réellement cet homme? Dans une ambiance empreinte de poésie et de passion, le baryton Pierre Rancourt nous plonge dans un dialogue sonore et visuel avec celui qui a fait découvrir le tango au monde entier.

PRIX	Gratuit
LIEU	Maison de la culture Claude-Léveillée 911, rue Jean-Talon Est
QUAND	Jeudi 24 avril 2025 de 13 h 30 à 15 h
POINT DE RENCONTRE	13 h 15 à la Maison de la culture Claude-Léveillée

Limite de 19 personnes

EXPOSITION : JEAN-MARC VALLÉE : MIXTAPE

Plongez dans l'univers de *Jean-Marc Vallée : Mixtape*, une exposition immersive où musique et cinéma se rencontrent. À travers un parcours multimédia vibrant, explorez la mémoire et l'œuvre du réalisateur, guidé par les témoignages de ses proches et collaborateurs. Découvrez comment ses mixtapes, véritables sources d'inspiration, ont façonné ses films et son imaginaire. Une invitation à ressentir l'émotion pure qui animait son art.

PRIX	Gratuit
LIEU	Centre PHI - 407, rue Saint-Pierre
QUAND	Jeudi 1 ^{er} mai de 14 h à 15 h
POINT DE RENCONTRE	13 h 15 au métro Jean-Talon

Limite de 15 personnes





ACTIVITÉS SPÉCIALES ET SORTIES

QUILLES EN FOLIE!

Venez passer une après-midi agréable et amusante avec nous au bowling ! Le prix comprend trois parties ainsi que la location des souliers.

Notez qu'il n'y a pas d'ascenseur et qu'il y a deux paliers d'escaliers.

PRIX	20 \$
LIEU	Quilles G Plus - 920 rue Saint-Zotique Est
QUAND	Jeudi 8 mai de 13 h 30 à 15 h
POINT DE RENCONTRE	13 h 15 au salon Quilles G Plus

Limite de 34 personnes

VISITE IMMERSIVE EN RÉALITÉ VIRTUELLE - MONDES DISPARUS

Grâce à la réalité virtuelle, voyagez à travers les ères préhistoriques et marchez aux côtés des créatures fascinantes qui ont peuplé notre planète. **Pendant 45 minutes de marche**, casque VR sur la tête, explorez des paysages spectaculaires et vivez une expérience aussi éducative que palpitante.

Une occasion à ne pas manquer pour les amateurs d'histoire, de nature et de sensations fortes!

PRIX	40 \$
LIEU	Centre des sciences de Montréal 2, rue de la Commune Ouest
QUAND	Jeudi 15 mai de 14 h 20 à 15 h 10
POINT DE RENCONTRE	13 h 15 au métro Jean-Talon

Limite de 12 personnes

VISITE DU SIÈGE SOCIAL D'HYDRO-QUÉBEC

Découvrez l'histoire d'Hydro-Québec et de la nationalisation de l'électricité à travers une visite du mythique édifice Jean-Lesage. Entre passé et avenir, explorez son architecture, sa célèbre murale et les défis énergétiques d'aujourd'hui.

*** Activité non accessible aux personnes avec un stimulateur cardiaque ***

PRIX	Gratuit
LIEU	Édifice Jean Lesage 75, boul. René-Levesque O.
QUAND	Vendredi 23 mai à 15 h à 16 h 15
POINT DE RENCONTRE	14 h 15 au métro Jean-Talon

Limite de 15 personnes

VISITE DE QUARTIER : LE VILLAGE DE LA FIERTÉ, HISTOIRE ET RÉALITÉS 2ELGBTQ+

Plongez au cœur de l'histoire de Montréal en visitant le Château Ramezay, premier édifice classé monument historique au Québec. Cette résidence prestigieuse vous invite à revivre plus de 500 ans d'histoire à travers ses expositions.

PRIX	17 \$
LIEU	Le Village dans l'arrondissement Sainte-Marie
QUAND	Jeudi 29 mai de 14 h à 16 h
POINT DE RENCONTRE	13 h 30 au métro Jean-Talon

Limite de 15 personnes



ACTIVITÉS SPÉCIALES ET SORTIES

PIQUE-NIQUE AU PARC MAISONNEUVE

Venez profiter des grands espaces verts du parc Maisonneuve pour un pique-nique convivial en plein air ! Apportez votre lunch froid et détendez-vous entre nature et bonne compagnie. Une belle occasion de se retrouver et de savourer l'instant présent!

PRIX	Gratuit
LIEU	Parc Maisonneuve - 4601, rue Sherbrooke E.
QUAND	Vendredi 30 mai de 11 h 30 à 14 h
POINT DE RENCONTRE	11 h au métro Jean-talon

Limite de 12 personnes

CINÉMA PUBLIC

Une occasion en or de visionner un film entre nous, sur nous et pour nous. Le tout, suivi d'une discussion avec un membre de la réalisation ou encore un acteur du film.

* Le choix du film n'est pas encore confirmé

PRIX	5 \$
LIEU	Cinéma Public 505, rue Jean-Talon Est
QUAND	Judi 5 juin de 13 h 30 à 16 h
POINT DE RENCONTRE	13 h 15 au Cinéma Public

Limite de 30 personnes

PIQUE-NIQUE AU PARC ANGRIGNON

Rejoignez-nous pour un pique-nique au cœur du parc Angrignon, un véritable havre de verdure ! Apportez votre lunch froid et profitez d'un moment de détente avant une belle balade à travers ses sentiers paisibles. Une occasion parfaite pour se ressourcer en nature et partager un bon moment ensemble!

PRIX	Gratuit
LIEU	Parc Angrignon 3400, boulevard des Trinitaires
QUAND	Vendredi 6 juin de 11 h à 14 h 30
POINT DE RENCONTRE	10 h 30 au métro Jean-Talon

Limite de 12 personnes

VISITE GUIDÉE DE RADIO-CANADA

La Maison de Radio-Canada vous ouvre ses portes pour une visite guidée fascinante. Découvrez l'envers du décor, explorez les studios de télé et de radio, et qui sait, peut-être croiserez-vous une vedette en plein tournage! Une occasion unique d'en apprendre plus sur le monde des médias.

PRIX	13 \$
LIEU	Maison de Radio-Canada 1000, av. Papineau
QUAND	Vendredi 13 juin de 13 h 30 à 15 h
POINT DE RENCONTRE	12 h au métro Jean-Talon

Limite de 17 personnes



CALENDRIER

AVRIL		MAI		
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
14 avril	15 avril	16 avril	17 avril	18 avril
<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>10 h 30 Club de marche</p> <p>13 h 30 Danse en ligne R.</p>	<p>10 h 30 Vitalité</p> <p>10 h 30 On échange, on lit, on discute !</p> <p>13 h 30 Baseball poche et ping-pong libre</p> <p>14 h Atelier de techniques mixtes</p>	<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>10 h 30 Pétanque</p> <p>14 h Vitalité</p>	<p>10 h Scrabble D.</p> <p>14 h Visite guidée du VOX</p>	<p>FÉRIÉ</p>
21 avril	22 avril	23 avril	24 avril	25 avril
<p>FÉRIÉ</p>	<p>10 h 30 Vitalité</p> <p>10 h 30 On échange, on lit, on discute !</p> <p>13 h 30 Baseball poche et ping-pong libre</p> <p>14 h Atelier de techniques mixtes</p>	<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>10 h 30 Pétanque</p> <p>14 h Vitalité</p>	<p>10 h Scrabble D.</p> <p>13 h 30 Spectacle MCCL roi du Tango</p>	<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>13 h 30 C'est la récré !</p>
28 avril	29 avril	30 avril	1 mai	2 mai
<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>10 h 30 Club de marche</p> <p>13 h 30 Danse en ligne R.</p>	<p>10 h 30 Vitalité</p> <p>10 h 30 On échange, on lit, on discute !</p> <p>13 h 30 Baseball poche et ping-pong libre</p> <p>14 h Atelier de techniques mixtes</p>	<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>10 h 30 Pétanque</p> <p>14 h Vitalité</p>	<p>10 h Scrabble D.</p> <p>14 h Centre PHI Jean-Marc Vallée : Mixtape</p>	<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>13 h 30 C'est la récré !</p>
5 mai	6 mai	7 mai	8 mai	9 mai
<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>10 h 30 Club de marche</p> <p>13 h 30 Danse en ligne R.</p>	<p>10 h 30 Vitalité</p> <p>10 h 30 On échange, on lit, on discute !</p> <p>13 h 30 Baseball poche et ping-pong libre</p> <p>14 h Atelier de techniques mixtes</p>	<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>10 h 30 Pétanque</p> <p>14 h Vitalité</p>	<p>10 h Scrabble D.</p> <p>13 h 30 Quilles en folie !</p>	<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>10 h 30 Mouv. & resp.</p> <p>13 h 30 C'est la récré !</p>
12 mai	13 mai	14 mai	15 mai	16 mai
<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>10 h 30 Club de marche</p> <p>13 h 30 Danse en ligne R.</p>	<p>10 h 30 Vitalité</p> <p>10 h 30 On échange, on lit, on discute !</p> <p>13 h 30 Baseball poche et ping-pong libre</p> <p>14 h Atelier de techniques mixtes</p>	<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>10 h 30 Pétanque</p> <p>14 h Vitalité</p>	<p>10 h Scrabble D.</p> <p>10 h 30 RDV aîné·e·s : Cohabitation positive et itinérance</p> <p>13 h 30 Mondes disparus en réalité virtuelle</p>	<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>10 h 30 Mouv. & resp.</p> <p>13 h 30 C'est la récré !</p>



CALENDRIER

MAI		JUIN		
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
19 mai	20 mai	21 mai	22 mai	23 mai
FÉRIÉ	<p>10 h 30 Vitalité</p> <p>10 h 30 On échange, on lit, on discute !</p> <p>13 h 30 Baseball poche et ping-pong libre</p> <p>14 h Atelier de techniques mixtes</p>	<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>10 h 30 Pétanque</p> <p>14 h Vitalité</p>	<p>10 h Scrabble D.</p>	<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>10 h 30 Mouv. & resp.</p> <p>13 h 30 C'est la récré !</p> <p>15 h Visite du siège social d'Hydro-Québec</p>
26 mai	27 mai	28 mai	29 mai	30 mai
<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>10 h 30 Club de marche</p> <p>13 h 30 Danse en ligne R.</p>	<p>10 h 30 Vitalité</p> <p>10 h 30 On échange, on lit, on discute !</p> <p>13 h 30 Baseball poche et ping-pong libre</p> <p>14 h Atelier de techniques mixtes</p>	<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>10 h 30 Pétanque</p> <p>14 h Vitalité</p>	<p>10 h Scrabble D.</p> <p>10 h 30 RDV aîné-e-s : T'es mon genre</p> <p>14 h Visite de quartier : Le Village de la fierté, histoire et réalités 2EL-GBTQ+</p>	<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>10 h 30 Mouv. & resp.</p> <p>11 h 30 Pique-nique au parc Maisonneuve</p> <p>13 h 30 C'est la récré !</p>
2 juin	3 juin	4 juin	5 juin	6 juin
<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>10 h 30 Club de marche</p> <p>13 h 30 Danse en ligne R.</p>	<p>10 h 30 Vitalité</p> <p>10 h 30 On échange, on lit, on discute !</p> <p>13 h 30 Baseball poche et ping-pong libre</p> <p>14 h Atelier de techniques mixtes</p>	<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>10 h 30 Pétanque</p> <p>14 h Vitalité</p>	<p>10 h Scrabble D.</p> <p>13 h 30 Cinéma public</p>	<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>10 h 30 Mouv. & resp.</p> <p>11 h Pique-nique au parc Angrignon</p> <p>13 h 30 C'est la récré !</p>
9 juin	10 juin	11 juin	12 juin	13 juin
<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>10 h 30 Club de marche</p> <p>13 h 30 Danse en ligne R.</p>	<p>10 h 30 Vitalité</p> <p>10 h 30 On échange, on lit, on discute !</p> <p>13 h 30 Baseball poche et ping-pong libre</p> <p>14 h Atelier de techniques mixtes</p>	<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>10 h 30 Pétanque</p> <p>14 h Vitalité</p>	<p>10 h Scrabble D.</p> <p>10 h 30 RDV aîné-e-s : La nostalgie</p>	<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>10 h 30 Mouv. & resp.</p> <p>13 h 30 C'est la récré !</p> <p>13 h 30 Visite de Radio-Canada</p>
16 juin	17 juin	18 juin	19 juin	20 juin
<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>10 h 30 Club de marche</p> <p>13 h 30 Danse en ligne R.</p>	<p>10 h 30 Vitalité</p> <p>10 h 30 On échange, on lit, on discute !</p> <p>13 h 30 Baseball poche et ping-pong libre</p> <p>14 h Atelier de techniques mixtes</p>	<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>10 h 30 Pétanque</p> <p>14 h Vitalité</p>		<p>9 h 30 Café, rôties et causerie</p> <p>13 h 30 C'est la récré !</p>