



Centre des Aînés
de Villeray

Programmation

Automne 2026

Du 14 septembre au 4 décembre

Inscriptions du 8 au 11 septembre



PLACES DISPONIBLES

Nos activités ont un nombre limité de places. Les inscriptions sont acceptées selon le principe du premier arrivé, premier servi. Chaque activité doit atteindre le nombre minimal de participant.e.s requis pour avoir lieu.

INSCRIPTIONS

Du mardi 8 septembre (À COMPTER DE 9 H) au vendredi 11 septembre 2026.

- 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.

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 :

- Une pénalité, conformément à la Loi sur la protection du consommateur, équivalente au montant le plus faible entre 50 \$ et 10 % du prix des cours ou activités restants qui seront remboursés sur demande.
- Le coût des cours ou activités déjà dispensés, même en votre absence, ne sera pas remboursé.



Une nouveauté dans votre programmation cet automne!

Vous remarquerez des pictogrammes indiquant différentes informations, niveaux et caractéristiques, afin de faciliter vos choix d'activités!

INFORMATIONS DE BASE

Mentionne les informations essentielles à l'activité.

-  Lieu
-  Coût
-  Date et heure

MODE DE TRANSPORT

Indique les différents modes de transport qui seront utilisés pour se rendre ou lors de l'activité.

-  Autobus
-  Métro
-  REM

ACCESSIBILITÉ

Informations importantes pour les personnes à mobilité réduite.

-  Ascenseur disponible
-  Utilisation d'escalier

NIVEAUX

Contient une échelle de 1 à 3 (voir plus bas), indiquant l'importance de chacun des aspects.

-  Distance de marche
-  Activité créative
-  Social et échange
-  Travaille la motricité
-  Effort physique
-  Mémoire et réflexion

ÉCHELLE

- Un peu ●
- Modéré ● ●
- Beaucoup ● ● ●

CARACTÉRISTIQUES

Indiquent certaines informations importantes, favorisant la compréhension de l'activité.

-  Nouveauté
-  Activité extérieure
-  Animé par un professionnel
-  Animé par le CADV
-  Implique de rester debout pendant une bonne partie de l'activité



La Tasse Villeray

Pour rendre le Centre encore plus vivant et accueillant, vous êtes invité·e·s à La Tasse Villeray trois jours par semaine. Ce rendez-vous chaleureux s'adresse aux personnes de 50 ans et plus qui ont envie de socialiser dans une ambiance détendue. Venez savourer une pâtisserie faite maison et faire de nouvelles rencontres, discuter, jouer à des jeux de société, tricoter... ou simplement boire un bon café.

LUNDI, MERCREDI ET VENDREDI

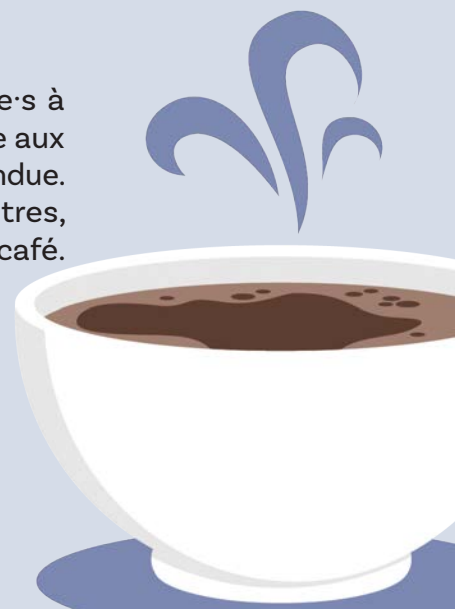
9 h 30 à 15 h 30

CENTRE DES AÎNÉS DE VILLERAY

7626 rue Saint-Hubert

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

Maintenant
ouvert
les mercredi
jusqu'à 15 h 30!



MISE EN FORME

Ce type d'activités amène les membres à travailler, par le mouvement, la mobilité, la coordination ainsi que l'équilibre de façon régulière, ce qui permet de garder la forme et de maintenir un mode de vie actif.

CLUB DE MARCHE



Parc Jarry
(Entrée Saint-Laurent et Gary-Carter)



Lundi
10 h 30 à 11 h 30
(Excepté le
12 octobre)



Gratuit



PRIMA DANSE

Laissez-vous porter par le mouvement lors de cet atelier de danse adaptée animé par Prima Danse! Dans une ambiance chaleureuse et sans jugement, découvrez une activité accessible à tous·te·s.



Habitations Pondbriand
600, rue Villeray



Lundi
13 h 30 à 14 h 30
(du 19 octobre
au 30 novembre)



Gratuit



Consultez la page 3 pour un rappel de la signification des pictogrammes.



CARDIO DANSE

Atelier qui combine plusieurs styles de danse pour favoriser la mise en forme. Bougez au rythme de chansons entraînantes, dans une ambiance dynamique et agréable!



Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
7360, avenue Henri-Julien



Lundi
13 h 30 à 15 h 30
(Excepté le
12 octobre)



37 \$



VITALITÉ (CONDITIONNEMENT PHYSIQUE)



Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
7360, avenue Henri-Julien



Mardi
10 h 30 à 11 h 30



37 \$



YOGA SUR CHAISES



Groupe A:
Habitations Saint-Georges
7255, rue Lajeunesse



Groupe A:
Mardi
14 h à 15 h



37 \$
(74 \$ pour
les deux)



Groupe B:
Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
7360, avenue Henri-Julien



Groupe B:
Vendredi
10 h à 11 h



37 \$
(74 \$ pour
les deux)



Un tapis de yoga est recommandé pour votre confort, mais il n'est pas obligatoire.

TAI CHI



Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
7360, avenue Henri-Julien



Jeudi
10 h à 11 h
(Excepté le
1er octobre)



38,50 \$



POUR LE PLAISIR

Ces activités ont pour but de stimuler à la fois le corps et l'esprit. Elles améliorent la coordination, l'équilibre et la concentration tout en mobilisant la mémoire et la réflexion. Le partage et la compétition amicale renforcent le lien social et la confiance en soi. Enfin, elles procurent plaisir, bien-être et stimulation cognitive.



ATELIER DE CUISINE

Participez à un atelier de cuisine où vous préparerez un repas simple dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Ensuite, savourez-les ensemble autour de la table tout en échangeant sur des sujets qui vous tiennent à cœur.

Pour favoriser la cohésion, le partage d'expériences, le respect du rythme de chacun·e et l'entraide entre les participant·e·s, deux groupes sont proposés : un pour les femmes et un pour les hommes. Cette formule offre un environnement sécurisant où chacun·e peut s'exprimer librement, poser des questions et discuter de sujets sans crainte de jugement.



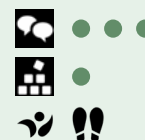
CADV - 7626, rue Saint-Hubert



Lundi
10 h à 12 h 30
(voir les dates
plus bas)



Gratuit



Édition Messieurs

14 septembre, 28 septembre, 19 octobre, 2 novembre, 16 novembre
et 30 novembre

Édition Mesdames

21 septembre, 5 octobre, 26 octobre, 9 novembre et 23 novembre



PÉTANQUE

Les parties débuteront au parc De Normanville et seront ensuite déplacées à l'intérieur, au sous-sol de l'église Sainte-Cécile, lorsque la température sera plus fraîche.



Parc De Normanville et
sous-sol de l'église Sainte-Cécile
7360, avenue Henri-Julien



Mercredi
10 h 30 à 12 h



20 \$



BASEBALL POCHE !

Nouveauté cet automne : l'activité a été déplacée dans une salle communautaire plus accessible, afin d'offrir un environnement encore plus accueillant.



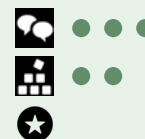
Habitations Saint-Georges
7255, rue Lajeunesse



Jeudi
13 h 30 à 15 h
(Excepté le
1er octobre)



12 \$



VENDREDI, TOUT EST PERMIS!

Terminez la semaine dans la bonne humeur en venant jouer à des jeux de société avec nous! Que vous soyez amateur de cartes, de stratégies ou simplement à la recherche d'un bon moment, il y en a pour tous les goûts.



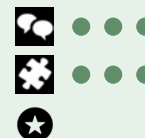
CADV - 7626, rue Saint-Hubert



Vendredi
13 h 30 à 15 h 30



Gratuit



Cette activité ne nécessite pas d'inscription et est ouverte à tous·te·s les aînés·e·s.

ART ET CRÉATION

Ces ateliers stimulent la créativité en offrant un espace pour imaginer, se raconter et exprimer librement ses idées. Lors des activités, le partage crée des liens sociaux et renforce la confiance en soi. Bref, créer apporte bien-être et satisfaction personnelle en valorisant l'expression individuelle.

COURS D'HISTOIRE DE L'ART

Découvrez différentes périodes marquantes de l'histoire de l'art à travers deux séries d'ateliers. La première série porte sur l'art moderne (15 septembre au 20 octobre), suivie d'une série consacrée à la Renaissance et au Classicisme (27 octobre au 24 novembre).

Vous pouvez vous inscrire à une seule série ou aux deux.
Aucun cours préalable n'est requis.



Habitations Boyer
1000, rue Villeray



Mardi
13 h 30 à 15 h
*Excepté le
22 septembre*



35 \$ par série



CROQUIS ET AQUARELLE



CADV - 7626 rue Saint-Hubert



Mardi
14 h à 15 h 30



80 \$



Prévoir quelques achats de matériel.

TRAVAUX D'AIGUILLES



CADV - 7626 rue Saint-Hubert



Mercredi
13 h 30 à 15 h 30



Gratuit



Cette activité ne nécessite pas d'inscription et est ouverte à tous·te·s les aînés·e·s.

Calendrier - Septembre 2026

PROGRAMMATION
Automne 2026

LUNDI

14 SEPTEMBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h Atelier de cuisine (H)
10 h 30 Club de marche
13 h 30 Cardio Danse

21 SEPTEMBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h Atelier de cuisine (F)
10 h 30 Club de marche
13 h 30 Cardio Danse

28 SEPTEMBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h Atelier de cuisine (H)
10 h 30 Club de marche
13 h 30 Cardio Danse

MARDI

15 SEPTEMBRE

10 h 30 Vitalité
14 h Yoga sur chaise (Groupe A)
13 h 30 Histoire de l'art - Art Moderne
14 h Croquis et Aquarelle

22 SEPTEMBRE

10 h 30 Vitalité
14 h Yoga sur chaise (Groupe A)
14 h Croquis et Aquarelle

29 SEPTEMBRE

10 h 30 Vitalité
14 h Yoga sur chaise (Groupe A)
13 h 30 Histoire de l'art - Art Moderne
14 h Croquis et Aquarelle

MERCREDI

16 SEPTEMBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h 30 Pétanque
13 h 30 Clic Aînés 2.0
13 h 30 Travaux d'aiguilles

23 SEPTEMBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h 30 Pétanque
13 h 30 Clic Aînés 2.0
13 h 30 Travaux d'aiguilles

30 SEPTEMBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h 30 Pétanque
13 h 30 Clic Aînés 2.0
13 h 30 Travaux d'aiguilles

JEUDI

17 SEPTEMBRE

10 h Tai chi
13 h 30 Quilles
13 h 30 Baseball poche

24 SEPTEMBRE

10 h Tai chi
11 h 30 BBQ du CADV
13 h 30 Baseball poche

VENDREDI

18 SEPTEMBRE

9 h 30 La Tasse V.
9 h 30 Café Polaroid
10 h Yoga sur chaise (Groupe B)
13 h 30 Vendredi, tout est permis!

25 SEPTEMBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h Yoga sur chaise (Groupe B)
13 h 30 Vendredi, tout est permis!



■ Activités régulières
■ Activités spéciales et sorties

Calendrier - Octobre 2026

PROGRAMMATION
Automne 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

5 OCTOBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h Atelier de cuisine (F)
10 h 30 Club de marche
13 h 30 Cardio Danse

6 OCTOBRE

10 h 30 Vitalité
14 h Yoga sur chaise (Groupe A)
13 h 30 Histoire de l'art - Art Moderne
14 h Croquis et Aquarelle

7 OCTOBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h 30 Pétanque
13 h 30 Clic Aînés 2.0
13 h 30 Travaux d'aiguilles

8 OCTOBRE

10 h Tai chi
10 h Escapade en REM à Brossard
13 h 30 Baseball poche

9 OCTOBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h Yoga sur chaise (Groupe B)
13 h 30 Vendredi, tout est permis!

12 OCTOBRE
FÉRIÉ

13 OCTOBRE

10 h 30 Vitalité
14 h Yoga sur chaise (Groupe A)
13 h 30 Histoire de l'art - Art Moderne
14 h Croquis et Aquarelle

14 OCTOBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h 30 Pétanque
13 h 30 Travaux d'aiguilles

15 OCTOBRE

10 h Tai chi
14 h Balade automnale au Mont-Royal
13 h 30 Baseball poche

16 OCTOBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h Yoga sur chaise (Groupe B)
13 h 30 Vendredi, tout est permis!

19 OCTOBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h Atelier de cuisine (H)
10 h 30 Club de marche
13 h 30 Prima Danse
13 h 30 Cardio Danse

20 OCTOBRE

10 h 30 Vitalité
14 h Yoga sur chaise (Groupe A)
13 h 30 Histoire de l'art - Art Moderne
14 h Croquis et Aquarelle

21 OCTOBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h 30 Pétanque
13 h 30 RDV Aînés
13 h 30 Travaux d'aiguilles

22 OCTOBRE

10 h Tai chi
13 h 30 Le corps comme territoire
13 h 30 Baseball poche

23 OCTOBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h Yoga sur chaise (Groupe B)
13 h 30 Vendredi, tout est permis!

26 OCTOBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h Atelier de cuisine (F)
10 h 30 Club de marche
13 h 30 Prima Danse
13 h 30 Cardio Danse

27 OCTOBRE

10 h 30 Vitalité
14 h Yoga sur chaise (Groupe A)
13 h 30 Histoire de l'art - Renaissance au Classicisme
14 h Croquis et Aquarelle

28 OCTOBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h 30 Pétanque
13 h 30 RDV Aînés
13 h 30 Travaux d'aiguilles

29 OCTOBRE

10 h Tai chi
13 h 30 Karaoké d'Halloween
13 h 30 Baseball poche

30 OCTOBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h Yoga sur chaise (Groupe B)
13 h 30 Vendredi, tout est permis!

■ Activités régulières
■ Activités spéciales et sorties



Calendrier - Novembre 2026

PROGRAMMATION
Automne 2026

LUNDI

2 NOVEMBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h Atelier de cuisine (H)
10 h 30 Club de marche
13 h 30 Prima Danse
13 h 30 Cardio Danse

9 NOVEMBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h Atelier de cuisine (F)
10 h 30 Club de marche
13 h 30 Prima Danse
13 h 30 Cardio Danse

16 NOVEMBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h Atelier de cuisine (H)
10 h 30 Club de marche
13 h 30 Prima Danse
13 h 30 Cardio Danse

23 NOVEMBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h Atelier de cuisine (F)
10 h 30 Club de marche
13 h 30 Prima Danse
13 h 30 Cardio Danse

30 NOVEMBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h Atelier de cuisine (H)
10 h 30 Club de marche
13 h 30 Prima Danse
13 h 30 Cardio Danse

MARDI

3 NOVEMBRE

10 h 30 Vitalité
14 h Yoga sur chaise (Groupe A)
13 h 30 Histoire de l'art - Renaissance au Classicisme
14 h Croquis et Aquarelle

10 NOVEMBRE

10 h 30 Vitalité
14 h Yoga sur chaise (Groupe A)
13 h 30 Histoire de l'art - Renaissance au Classicisme
14 h Croquis et Aquarelle

17 NOVEMBRE

10 h 30 Vitalité
14 h Yoga sur chaise (Groupe A)
13 h 30 Histoire de l'art - Renaissance au Classicisme
14 h Croquis et Aquarelle

24 NOVEMBRE

10 h 30 Vitalité
14 h Yoga sur chaise (Groupe A)
13 h 30 Histoire de l'art - Renaissance au Classicisme
14 h Croquis et Aquarelle

MERCREDI

4 NOVEMBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h 30 Pétanque
13 h 30 RDV Aîné·e·s
13 h 30 Travaux d'aiguilles

11 NOVEMBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h 30 Pétanque
13 h 30 Travaux d'aiguilles

18 NOVEMBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h 30 Pétanque
13 h 30 Léveillée, le temps de dire je t'aime
13 h 30 Travaux d'aiguilles

25 NOVEMBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h 30 Pétanque
13 h 30 RDV Aîné·e·s
13 h 30 Travaux d'aiguilles

JEUDI

5 NOVEMBRE

10 h Tai chi
13 h 30 Cinéma Public
13 h 30 Baseball poche

12 NOVEMBRE

10 h Tai chi
13 h 30 Café rencontre interculturelle
13 h 30 Baseball poche

19 NOVEMBRE

10 h Tai chi
11 h 2e Édition du Tournoi de 500
13 h 30 Baseball poche

26 NOVEMBRE

10 h Tai chi
13 h Salon du livre de Montréal
13 h 30 Baseball poche

VENDREDI

6 NOVEMBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h Yoga sur chaise (Groupe B)
13 h 30 Vendredi, tout est permis!

13 NOVEMBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h Yoga sur chaise (Groupe B)
13 h 30 Vendredi, tout est permis!

20 NOVEMBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h Yoga sur chaise (Groupe B)
13 h 30 Vendredi, tout est permis!

27 NOVEMBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h Yoga sur chaise (Groupe B)
13 h 30 Vendredi, tout est permis!



■ Activités régulières
■ Activités spéciales et sorties

Calendrier - Décembre 2026

PROGRAMMATION
Automne 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

1 DÉCEMBRE

10 h 30 Vitalité
14 h Yoga sur
chaise (Groupe A)
14 h Croquis et
Aquarelle

2 DÉCEMBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h 30 Pétanque
13 h 30 Travaux
d'aiguilles

3 DÉCEMBRE

10 h Tai chi

4 DÉCEMBRE

9 h 30 La Tasse V.
10 h Yoga sur
chaise (Groupe B)
13 h 30 Vendredi,
tout est permis!

■ Activités régulières
■ Activités spéciales et sorties

Activités régulières

TECHNOLOGIES

Ces ateliers, donnés individuellement ou en groupe, sont conçus afin de diminuer la fracture numérique et améliorer le sentiment d'autonomie face aux rapides changements technologiques.

CLIC ÂÎNÉS 2.0

Participez à des rencontres interactives animées par Insertech où vous pourrez poser vos questions sur un thème précis. Ces ateliers s'adressent aux personnes débutantes ou intermédiaires ayant déjà une base avec leur appareil (iPad, iPhone, Android ou Windows).



Chalet de Normanville au 2e étage
7480 Rue de Normanville



16 septembre
Découvrir les réseaux sociaux

23 septembre
Facebook



Mercredi
13 h 30 à 15 h 30

30 septembre
Communiquer en ligne

7 octobre
Découvrir l'intelligence artificielle



Gratuit



LES RENDEZ-VOUS AÎNÉ·E·S

Présentations sous forme de conférences ou d'ateliers sur diverses réalités qui nous interpellent et qui concernent particulièrement les aîné·e·s.



Chalet de Normanville au 2^e étage
7480 Rue de Normanville



Mercredi
13 h 30 à 15 h 30



Gratuit



LOGEMENT AU QUÉBEC : LES RÉCENTES NOUVEAUTÉS LÉGISLATIVES

21 octobre

Découvrez les plus récentes modifications au droit du logement au Québec et leurs impacts concrets sur les locataires. Cette conférence vous permettra de mieux comprendre vos droits et vos obligations, tout en répondant à vos questions sur les changements récents. Une présentation offerte par Juriste à Domicile.

TÉLÉPHONES CELLULAIRES : COMPRENDRE VOS DROITS ET CHOISIR LE BON FORFAIT

28 octobre

Présenté par l'ACEF du Nord de Montréal, cet atelier vous propose un tour d'horizon des droits des consommateurs en matière de téléphonie cellulaire. Apprenez à mieux comprendre le jargon des compagnies, à décoder les différentes options et à comparer les forfaits afin de faire des choix éclairés. Repartez avec des trucs pratiques pour magasiner votre forfait cellulaire en toute confiance.

MISSION : BIEN VIEILLIR

4 novembre

Présenté par Novaide, cet atelier ludique vous invite à mieux comprendre les changements qui peuvent survenir avec le vieillissement. À travers un jeu interactif, découvrez ce qui est normal avec l'âge et apprenez à reconnaître certains signes qui méritent une attention particulière. Repartez avec des outils concrets pour adopter de bonnes habitudes, préserver votre autonomie et favoriser une santé optimale.

DERRIÈRE LES PAGES DE HANTER VILLERAY

25 novembre

Plongez dans l'univers de Hanter Villeray en compagnie de son autrice et humoriste, Gabrielle Caron. Découvrez les coulisses de l'écriture d'un livre, de la première idée jusqu'à sa publication, et démystifiez le monde de l'édition. Une rencontre inspirante qui vous fera réaliser qu'écrire et publier un livre est souvent plus accessible qu'on le croit!



QUILLES

Venez passer un après-midi agréable et amusant avec nous au bowling. Le prix comprend 2 heures de jeu ainsi que la location des souliers.



Quilles G plus
920, rue Saint-Zotique
Point de rencontre :
13 h 15 au Quilles G plus



Jeudi
17 septembre
13 h 30 à 15 h 30



22 \$



CAFÉ POLAROÏD : UN PORTRAIT DE NOTRE QUARTIER

Venez découvrir La Tasse Villeray lors de cette journée portes ouvertes! Prenez une photo Polaroid, partagez un mot sur votre quartier et contribuez à la création d'une œuvre collective dans une ambiance chaleureuse et conviviale.



CADV - 7626 rue Saint-Hubert
Point de rencontre :
Quand vous le souhaitez
entre 9 h 30 et 15 h 30.



Vendredi
18 septembre
9 h 30 à 15 h 30



Gratuit



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

BBQ CADV

Venez célébrer la fin l'été avec nous autour d'un BBQ. Hot dog, bonne musique et ambiance chaleureuse seront au rendez-vous. Une belle occasion de se retrouver, de jaser et de profiter du beau temps entre ami·e·s et voisin·e·s.



Habitations Boyer
1000 rue Villeray
Point de rencontre :
11 h 30 aux Habitations Boyer



Jeudi
24 septembre
11 h 30 à 14 h



Gratuit



Consultez la page 3 pour un rappel de la signification des pictogrammes.



Lettre à moi-même

(Ce n'est pas ésotérique. Peut-être un brin psycho-pop.)

Tu as vu des portes se fermer... et des fenêtres s'ouvrir. Tu as monté des escaliers parfois abrupts ou descendu sans le vouloir (parfois sur les fesses... Ouch!)

Quelque soit le bilan que tu dresse de ta vie, ta lumière je la vois. Que ce soit plutôt un constat, dans l'acceptation, l'appréciation.

La vie est un enchaînement d'expériences multiples. Ainsi, tu as connu plusieurs vies. Et ces taches sur ta peau, ces rides, ces cicatrices (sur ton corps et dans ton cœur), c'est ton histoire, ta géographie.

Et bien que tu savais, croyais savoir, ce que ça voulait dire d'avoir cet âge-là, la Vie te surprend encore. Et si tu choisisais de t'en émerveiller...

Parce que les feuilles des arbres en fin de parcours prennent des couleurs merveilleuses.

Tous ces changements que tu ne soupçonnais peut-être même pas échappent forcément aux plus jeunes.

Sois fier de cette nouvelle réalité qui n'appartient qu'à toi. Porte-la à la face du monde afin de pouvoir conserver la place que tu t'es forgée. Il t'appartient de la faire connaître... pour faciliter le vivre-ensemble.

Nicole Garneau



LA MARCHÉ AGISSON ENSEMBLE POUR LE MIEUX-ÊTRE DES AÎNÉ·E·S

Joignez-vous à cette célébration de la Journée internationale des personnes aînées! Sous le thème « Misons sur nos forces », cet événement met à l'honneur la résilience, l'expérience et la précieuse contribution des personnes aînées à notre communauté.



À confirmer

Point de rencontre :

9 h 15 au métro Jarry



Jeudi 1er octobre

10 h à 13 h



Gratuit



ESCAPADE EN REM À BROSSARD

Partez à la découverte du Quartier DIX30 à Brossard lors d'une sortie en transport collectif. Profitez du trajet en REM, explorez les nombreuses boutiques et les espaces extérieurs, puis prenez le temps de vous promener dans ce secteur dynamique. Une belle occasion de découvrir un nouvel endroit, de prendre l'air et de partager un agréable moment ensemble.



Quartier DIX30, Brossard

Point de rencontre :

9 h 30 au métro Jean-Talon



Jeudi 8 octobre

10 h à 15 h 30



Gratuit



Prévoir de l'argent pour le dîner sur place ainsi que pour les billets de REM.

BALADE AUTOMNALE AU MONT-ROYAL

Venez profiter de la beauté de l'automne lors d'une promenade au Mont-Royal pour admirer les magnifiques couleurs des arbres. Une sortie en plein air pour prendre l'air, bouger à votre rythme et partager un agréable moment entre aîné·e·s au cœur de la nature.



Parc du Mont-Royal

1260, Chemin Remembrance

Point de rencontre :

13 h 30 au métro Jean-Talon



Jeudi 15 octobre

14 h à 15 h 30



Gratuit



EXPOSITION : LE CORPS COMME TERRITOIRE

Visite guidée de l'exposition Le corps comme territoire, présentée dans le cadre du festival LatinArte, qui réunit les œuvres de Claudia Bernal, Rodrigo D'Alcântara et Sarabeth Triviño. Les artistes explorent le corps comme un lieu d'identité, de mémoire et de résistance. Une exposition inspirante à découvrir.



Maison de la culture Claude-Léveillé

911, rue Jean-Talon E

Point de rencontre : 13 h 15 à la

Maison de la culture Claude-Léveillé



Jeudi 22 octobre

13 h 30 à 15 h



Gratuit





KARAOKÉ D'HALLOWEEN

Enfilez votre plus beau costume, réchauffez votre voix et préparez-vous à partager un moment amusant rempli de musique, de rires et de bonne humeur. Que vous soyez une grande vedette du micro ou simplement là pour encourager les autres, tout le monde est invité à participer!



CADV – 7626, rue Saint-Hubert

Point de rencontre :

13 h 15 au CADV



Jeudi 29 octobre

13 h 30 à 15 h



10 \$



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 artiste ou technicien du film. *Le choix du film n'est pas encore confirmé.



Cinéma Public

505, rue Jean-Talon Est

Point de rencontre :

13 h 15 au Cinéma Public



Jeudi 5 novembre

13 h 30 à 16 h



7 \$





CAFÉ RENCONTRE INTERCULTURELLE

Partagez un moment chaleureux d'échange et de discussion avec des étudiant·e·s en francisation du Cégep Marie-Victorin. En plus de vous faire découvrir différentes cultures et de créer de nouveaux liens, votre participation permettra aux étudiant·e·s de pratiquer leur français dans un contexte accueillant et enrichissant.



CADV – 7626, rue Saint-Hubert
Point de rencontre :
13 h 30 au CADV



Jeudi
12 novembre
13 h 30 à 15 h



Gratuit



LÉVEILLÉE, LE TEMPS DE DIRE JE T'AIME

Redécouvrez les plus belles chansons de Claude Léveillée dans un spectacle hommage présenté par Josianne Paradis, accompagnée de talentueux musiciens. Un moment empreint d'émotion et de poésie qui célèbre l'œuvre d'un grand auteur-compositeur québécois.



Maison de la culture Claude-Léveillée
911, rue Jean-Talon E
Point de rencontre :
13 h 15 à la Maison de la culture
Claude-Léveillée



Mercredi
18 novembre
13 h 30 à 16 h



Gratuit



2E ÉDITION DU TOURNOI DE 500

Joignez-vous à nous pour la 2e édition de notre tournoi de 500! Venez relever le défi dans une ambiance amicale, puis profitez d'un petit lunch partagé avec les autres participant·e·s.



CADV – 7626, rue Saint-Hubert

Point de rencontre :

11 h au CADV



Jeudi

19 novembre

11 h à 14 h 30



10 \$



Palais des congrès de Montréal

1001, Pl. Jean-Paul-Riopelle

Point de rencontre :

12 h 30 au métro Jean-Talon



Jeudi

26 novembre

13 h à 16 h



14 \$



**Soutenir l'autonomie
et le bien-être :
au centre de nos actions!**

HEURES D'OUVERTURE

Du lundi au vendredi
9 h à 16 h

7626, rue Saint-Hubert
Montréal, QC H2R 2N6

514-277-7574

www.ainesvilleray.com
www.facebook.com/ainesvilleray