



Centre des Aînés
de Villeray

Programmation Printemps 2026

Du 13 avril au 19 juin
Inscriptions du 7 au 10 avril



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 7 avril (À COMPTER DE 9 H) au vendredi 10 avril 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.



Bon à
savoir !

Le soutien communautaire, ça consiste en quoi?

Vous connaissez peut-être les activités de loisirs du Centre des Aînés de Villera, et vous avez sans doute aperçu les intervenantes qui vont et viennent entre deux rendez-vous. Mais savez-vous vraiment ce qu'elles font pour vous et votre communauté?

Le soutien communautaire est une ressource précieuse aux personnes de 50 ans et plus pour vous aider à identifier vos besoins, à développer votre autonomie et à accéder aux ressources qui vous correspondent. C'est une approche qui se veut humaine, attentive et bienveillante.

Chaque personne aînée est experte de sa propre situation. Les intervenantes ne sont pas là pour décider à votre place, elles sont là pour vous écouter et vous orienter selon ce que vous exprimez. Ce qui vous préoccupe mérite d'être entendu sans jugement et dans un cadre confidentiel. Nous pouvons vous aider à y voir plus clair, même si vous ne savez pas exactement ce dont vous aimeriez discuter.

Les intervenantes peuvent vous accompagner sur une grande variété de sujets. En voici quelques exemples qui parlent à beaucoup de personnes aînées du quartier :

- **Logement :** Quelles aides puis-je obtenir à domicile? Devrais-je déménager? Quels sont mes droits si mon propriétaire souhaite que je quitte mon appartement ?
- **Fraude et hameçonnage :** J'ai reçu un appel suspect, je crois être victime d'une fraude, que dois-je faire?
- **Abus et maltraitance:** Ma voisine âgée semble vivre de l'abus financier de la part de son petit-fils qui vient collecter de l'argent à chaque fin de mois. Devrais-je en parler?

- **Isolement :** Je vis une situation difficile, j'aimerais en discuter. Je passe beaucoup de temps seul·e à la maison. Comment faire pour me sentir moins isolé·e?
- **Santé :** J'ai des inquiétudes concernant ma santé, qui dois-je contacter pour un rendez-vous médical?
- **Aide à domicile :** Je pense avoir besoin d'aide à la maison. Comment savoir ce à quoi j'ai droit?
- **Fracture numérique:** J'aimerais remplir une demande avec Revenu Québec, mais le service ne s'offre que sur l'ordinateur, comment puis-je faire?
- **Proche aidance :** Je m'occupe d'un proche malade, et je me sens dépassé·e. Ai-je droit à du répit?
- **Transport:** Mon médecin me dit que je dois être accompagné·e au retour de mon intervention médicale, qui peut m'aider?
- **Alimentation:** Certains jours, je n'ai plus l'énergie de cuisiner, quelles options s'offrent à moi?
- **Et plus encore!**

Les intervenantes peuvent s'adapter à différentes situations et soutenir la personne à court ou moyen terme. Cela peut se faire autour d'une visite à domicile, un appel téléphonique ou dans un lieu que vous aimez fréquenter. Elles tissent des liens de confiance dans la durée, et c'est précisément cette continuité qui fait toute la différence.

Pour contacter notre équipe d'intervention, composez le 514-277-7574, poste 203.



MISE EN FORME

Ce type d'activités amène les membres à participer à des pratiques de mouvements travaillant la mobilité, la coordination ainsi que l'équilibre de façon régulière, permettant de garder la forme et de maintenir un mode de vie actif.



CLUB DE MARCHÉ

Prix	Gratuit
Lieu	Parc Jarry Entrée Saint-Laurent et Gary-Carter
Quand	Lundi de 10 h 30 à 11 h 30 (excepté 18 mai)

Commencez la semaine du bon pied avec une belle promenade printanière au parc Jarry.

DANSE EN LIGNE RÉINVENTÉE

Prix	37 \$
Lieu	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile 7360, avenue Henri-Julien
Quand	Lundi de 13 h 30 à 15 h (excepté 18 mai)

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

VITALITÉ

Prix	37 \$ (74 \$ pour les deux)
Lieu	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile 7360, avenue Henri-Julien-
Quand	Mardi de 10 h 30 à 11 h 30 et mercredi de 14 h à 15 h

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



YOGA SUR CHAISES

Prix 37 \$ (74 \$ pour les deux)

2 choix d'emplacements

Lieu Habitations Boyer
1000, rue Villeray

Quand Mardi de 14 h à 15 h

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

Quand Vendredi de 10 h à 11 h

Inscrivez-vous à un ou deux cours. 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!

TAI CHI

Prix 38,50 \$

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

Quand Jeudi de 10 h à 11 h

Découvrez les bienfaits du Tai Chi pour aîné·e·s, une pratique douce et accessible qui améliore l'équilibre, la mobilité et la détente.

La Tasse Villeray

Pour rendre le Centre encore plus vivant et accueillant, vous êtes invité·e·s à La Tasse Villeray trois journées 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 rôtié ou un croissant et faire de nouvelles rencontres, discuter, jouer à des jeux de société, tricoter... ou simplement boire un bon café.

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

LUNDI ET VENDREDI

9 h 30 à 15 h 30

MERCREDI

9 h 30 à 12 h

CENTRE DES AÎNÉS DE VILLERAY

7626 rue Saint-Hubert



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.

BASEBALL POCHE ET PING-PONG LIBRE

Prix	20 \$
Lieu	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile 7360, avenue Henri-Julien
Quand	Mardi de 13 h 30 à 15 h

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

PÉTANQUE

Prix	20 \$
Lieu	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile 7360, avenue Henri-Julien et parc De Normanville
Quand	Mercredi de 10 h 30 à 12 h

Venez profiter de nos parties de pétanque à l'intérieur, avec nos boules en PVC. Une fois le soleil au rendez-vous, direction le parc De Normanville pour jouer en plein air.

ATELIER DE CUISINE

Prix	Gratuit
Lieu	CADV - 7626, rue Saint-Hubert
Quand	Jeudi de 9 h 30 à 12 h 30 (voir les dates plus bas)

Participez à un atelier de cuisine où vous préparerez un repas simple dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Ensuite, savourez-le 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.

Édition Messieurs

Dates 16 avril, 7 mai, 28 mai,
et 11 juin.

Édition Mesdames

Dates 30 avril, 14 mai et 4 juin.



ART ET CRÉATION

Les ateliers de création 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.

CINÉ-JASSETTES

Prix Gratuit
Lieu Cinéma Public
505, rue Jean-Talon Est
Quand Lundi de 13 h 30 à 15 h
(11 mai, 25 mai et 1 juin)

Participez à la 2e édition du projet Ciné-Jasette, une programmation de cinéma! Le Cinéma Public est à la recherche d'un petit groupe d'ainé·e·s pour sélectionner les films qui y seront projetés à l'automne 2026.

CROQUIS & AQUARELLE

Prix 80 \$
Lieu CADV - 7626, rue Saint-Hubert
Quand Mardi de 14 h à 15 h 30

Atelier d'aquarelle ouvert à tous, idéal pour explorer ce médium en toute simplicité. À partir de croquis réalisés sur place, apprenez les bases de la composition et créez une aquarelle unique inspirée de vos propres dessins. Un moment créatif pour expérimenter et développer votre style à votre rythme.

Prévoir quelques achats de matériel.

COURS D'HISTOIRE DE L'ART

Prix 35 \$
Lieu Chalet du parc De Normanville
7480, rue De Normanville
Quand Mercredi de 14 h 30 à 15 h 30
(du 13 mai au 10 juin)

Voyagez de la Renaissance à aujourd'hui. Chaque séance mettra en lumière les caractéristiques essentielles de grands courants artistiques pour enrichir votre regard.

TRAVAUX D'AIGUILLES

Prix Gratuit
Lieu CADV - 7626, rue Saint-Hubert
Quand Jeudi de 13 h 30 à 15 h 30
(excepté 21 mai et 11 juin)

Partagez un moment chaleureux consacré aux travaux d'aiguilles, que ce soit le tricot, le crochet ou la broderie. Apportez votre projet et profitez d'un espace pour créer, échanger et vous entraider, simplement pour le plaisir d'être ensemble autour d'un café.



LUNDI

13 AVRIL

9 h 30 La Tasse V
10 h Clic Aînés 2.0
10 h 30 Club de marche
13 h 30 Danse en ligne R.

20 AVRIL

9 h 30 La Tasse V
10 h Clic Aînés 2.0
10 h 30 Club de marche
13 h 30 Danse en ligne R.

27 AVRIL

9 h 30 La Tasse V
10 h Clic Aînés 2.0
10 h 30 Club de marche
13 h 30 Danse en ligne R.

4 MAI

9 h 30 La Tasse V
10 h Clic Aînés 2.0
10 h 30 Club de marche
13 h 30 Danse en ligne R.

11 MAI

9 h 30 La Tasse V
10 h Clic Aînés 2.0
10 h 30 Club de marche
13 h 30 Danse en ligne R.
13 h 30 Ciné-jasette

MARDI

14 AVRIL

10 h 30 Vitalité
13 h 30 Baseball poche & ping pong
14 h Croquis & Aquarelle
14 h Yoga sur chaise

21 AVRIL

10 h 30 Vitalité
13 h 30 Baseball poche & ping pong
14 h Croquis & Aquarelle
14 h Yoga sur chaise

28 AVRIL

10 h 30 Vitalité
13 h 30 Baseball poche & ping pong
14 h Croquis & Aquarelle
14 h Yoga sur chaise

5 MAI

10 h 30 Vitalité
13 h 30 Baseball poche & ping pong
14 h Croquis & Aquarelle
14 h Yoga sur chaise

12 MAI

10 h 30 Vitalité
13 h 30 Baseball poche & ping pong
14 h Croquis & Aquarelle
14 h Yoga sur chaise

MERCREDI

15 AVRIL

9 h 30 La Tasse V
10 h 30 Pétanque
13 h 15 Le Musée en partage
14 h Vitalité

22 AVRIL

9 h 30 La Tasse V
10 h 30 Pétanque
13 h 30 RDV Aîné·e·s
14 h Vitalité

29 AVRIL

9 h 30 La Tasse V
10 h 30 Pétanque
13 h 30 RDV Aîné·e·s
14 h Vitalité

6 MAI

9 h 30 La Tasse V
10 h 30 Pétanque
13 h 30 RDV Aîné·e·s
14 h Vitalité

13 MAI

9 h 30 La Tasse V
10 h 30 Pétanque
14 h Vitalité
14 h 30 Histoire de l'art

JEUDI

16 AVRIL

9 h 30 Atelier de cuisine (hommes)
13 h 30 Quilles
10 h Tai Chi
13 h 30 Travaux d'aiguilles

23 AVRIL

10 h Tai Chi
10 h 30 Brunch de cabane à sucre
13 h 30 Travaux d'aiguilles

30 AVRIL

9 h 30 Atelier de cuisine (femmes)
10 h Tai Chi
13 h 30 Travaux d'aiguilles
14 h À la découverte du verre d'art

7 MAI

9 h 30 Atelier de cuisine (hommes)
10 h Tai Chi
13 h 30 Travaux d'aiguilles
13 h 30 Carlos Rojas : surréalisme diasporique

14 MAI

9 h 30 Atelier de cuisine (femmes)
10 h Tai Chi
13 h 30 Travaux d'aiguilles
13 h 30 OPTICA : Centre d'art contemporain

VENREDI

17 AVRIL

9 h 30 La Tasse V
10 h Yoga sur chaise

24 AVRIL

9 h 30 La Tasse V
10 h Yoga sur chaise

1ER MAI

9 h 30 La Tasse V
10 h Yoga sur chaise

8 MAI

9 h 30 La Tasse V
10 h Yoga sur chaise

15 MAI

9 h 30 La Tasse V
10 h Yoga sur chaise
13 h 30 Cinéma Public



LUNDI

18 MAI

FÉRIÉ

MARDI

19 MAI

10 h 30 Vitalité
13 h 30 Baseball
poche & ping pong
14 h Croquis &
Aquarelle
14 h Yoga sur
chaise

MERCREDI

20 MAI

9 h 30 La Tasse V
10 h 30 Pétanque
14 h Vitalité
14 h 30 Histoire de
l'art

JEUDI

21 MAI

10 h Tai Chi
10 h 30 Tournoi de
Skip-Bo amical

VENDREDI

22 MAI

9 h 30 La Tasse V
10 h Yoga sur
chaise
11 h Pique-nique
au Parc-nature de
l'île-de-la-visitation

25 MAI

9 h 30 La Tasse V
10 h Clic Aînés 2.0
10 h 30 Club de
marche
13 h 30 Danse en
ligne R.
13 h 30 Ciné-jasette

26 MAI

10 h 30 Vitalité
13 h 30 Baseball
poche & ping pong
14 h Croquis &
Aquarelle
14 h Yoga sur
chaise

27 MAI

9 h 30 La Tasse V
10 h 30 Pétanque
14 h Vitalité
14 h 30 Histoire de
l'art

28 MAI

9 h 30 Atelier de
cuisine (hommes)
10 h Tai Chi
13 h 30 Travaux
d'aiguilles
13 h 30 Histoire
des métiers d'art
du Québec

29 MAI

9 h 30 La Tasse V
10 h Yoga sur
chaise

1ER JUIN

9 h 30 La Tasse V
10 h Clic Aînés 2.0
10 h 30 Club de
marche
13 h 30 Danse en
ligne R.
13 h 30 Ciné-jasette

2 JUIN

10 h 30 Vitalité
13 h 30 Baseball
poche & ping pong
14 h Croquis &
Aquarelle
14 h Yoga sur
chaise

3 JUIN

9 h 30 La Tasse V
10 h 30 Pétanque
14 h Vitalité
14 h 30 Histoire de
l'art

4 JUIN

9 h 30 Atelier de
cuisine (femmes)
10 h Tai Chi
13 h Formation
Sentinelle
13 h 30 Travaux
d'aiguilles

5 JUIN

9 h 30 La Tasse V
10 h Yoga sur
chaise

8 JUIN

9 h 30 La Tasse V
10 h Clic Aînés 2.0
10 h 30 Club de
marche
13 h 30 Danse en
ligne R.

9 JUIN

10 h 30 Vitalité
13 h 30 Baseball
poche & ping pong
14 h Croquis &
Aquarelle
14 h Yoga sur
chaise

10 JUIN

9 h 30 La Tasse V
10 h 30 Pétanque
14 h Vitalité
14 h 30 Histoire de
l'art

11 JUIN

9 h 30 Atelier de
cuisine (hommes)
10 h Tai Chi
13 h « Réécrire
le trad » avec
Germaine

12 JUIN

9 h 30 La Tasse V
10 h Yoga sur
chaise
11 h
Pique-nique au
parc Frédéric-Back

15 JUIN

9 h 30 La Tasse V
10 h 30 Club de
marche
13 h 30 Danse en
ligne R.

16 JUIN

10 h 30 Vitalité
13 h 30 Baseball
poche & ping pong
14 h Croquis &
Aquarelle
14 h Yoga sur
chaise

17 JUIN

9 h 30 La Tasse V
10 h 30 Pétanque
14 h Vitalité

18 JUIN

Assemblée
Générale du CADV

19 JUIN

9 h 30 La Tasse V
10 h Yoga sur
chaise



TECHNOLOGIES

Ces ateliers permettent de développer la littératie numérique et d'améliorer le sentiment d'autonomie et de compétence face au développement des nouvelles technologies.

CLIC AÎNÉS 2.0

Prix	Gratuit
	Nécessite une inscription pour chaque atelier
Lieu	CADV - 7626, rue Saint-Hubert
Quand	Lundi - 10 h à 12 h

13 avril

Principaux réglages et paramètres - Apple

20 avril

Principaux réglages et paramètres - Android

27 avril

Navigateurs et recherche sur Internet - Apple

4 mai

Navigateurs et recherche sur Internet - Android

11 mai

Clavier et messages / textos ou sms - Apple

25 mai

Clavier et messages / textos ou sms - Android

1 juin

L'App Store, Google Play et l'utilisation de l'IA (intelligence artificielle) - Apple

8 juin

L'App Store, Google Play et l'utilisation de l'IA (intelligence artificielle) - Android

CLIC AÎNÉS!

Besoin d'aide avec votre téléphone ou votre tablette?

Clic Aînés! vous offre un accompagnement individuel, adapté à vos besoins.

Des bénévoles aînés vous offrent un soutien simple et personnalisé pour utiliser Internet et les outils numériques. Apprenez à envoyer des courriels, remplir des formulaires en ligne ou prendre des rendez-vous sur Internet. Le service est offert par et pour les aîné·e·s, dans un climat respectueux et sans jugement. Vous avancez à votre rythme, accompagné·e par des personnes qui comprennent vos besoins.

N'attendez plus pour apprivoiser la technologie et faciliter votre quotidien!

Ce service est ouvert à tous, et est disponible au CADV sur rendez-vous; contactez le 438-545-9278, et laissez un message avec votre nom, numéro de téléphone, ainsi que l'aide dont vous avez besoin.

Devenez bénévole et partagez vos connaissances numériques!

Vous aimez aider les autres et vous vous débrouillez avec un téléphone ou une tablette?

Impliquez-vous dans le projet Clic Aînés! et aidez d'autres aîné·e·s à apprivoiser la technologie tout en faisant une réelle différence dans votre communauté.

Prêt à vous joindre à Clic Aînés!? Laissez simplement votre nom et numéro au 438-545-9278.



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 **Mercredi de 13 h 30 à 15 h 15**

FAVORISER LA RÉSILIENCE DES AÎNÉ·E·S AUX CHANGEMENTS CLIMATIQUES AU QUÉBEC

22 avril – Habitations Saint-Georges
7255, rue Lajeunesse

Dans le cadre du Jour de la Terre, découvrez comment favoriser la résilience des aîné·e·s face aux changements climatiques au Québec et repartez avec des pistes concrètes pour mieux comprendre et agir au quotidien. Assistez à cette conférence présentée pour la première fois en formule hybride : vous pouvez y participer en ligne ou vous joindre à nous sur place.

* À noter que la présentation sera diffusée en ligne, même pour les personnes présentes en salle.

PROBLÈMES AUDITIFS AVEC AUDITION QUÉBEC

6 mai – Habitations Boyer
1000, rue Villeray

Apprenez comment fonctionne l'oreille, les différents types de surdité et leurs impacts, autant pour la personne malentendante que pour ses proches. Découvrez le processus de prise en charge et les solutions possibles. Une conférence interactive où vos questions trouveront réponses en compagnie de M. Ronald Choquette, docteur en audiologie / audiologiste.

INFO OU D SINFO?

29 avril – Habitations Rousselot
7777, rue De Lanaud re

Participez   l'atelier offert par le Centre québécois d'éducation aux médias et   l'information. Apprenez   repérer les fausses nouvelles, les conseils de santé trompeurs et les vid es cr ees par l'intelligence artificielle.

Animé par un journaliste professionnel, cet atelier vous donnera des outils pratiques pour naviguer avec confiance et esprit critique dans l'univers numérique d'aujourd'hui.



CONCERT : LE MUSÉE EN PARTAGE

Prix Gratuit
Lieu Salle Bourgie
1339, rue Sherbrooke Ouest
Quand Mercredi 15 avril 2026
de 13 h 15 à 15 h 30

Assistez au concert Racines avec Zal Sissokho à la kora et Laurent Perrault-Jolicoeur à la contrebasse. Découvrez le dialogue unique entre jazz et musique mandingue dans une ambiance décontractée. Ce concert est présenté par le Musée des beaux-arts de Montréal.

Point de rencontre :
12 h 45 au métro Jean-Talon

QUILLES

Prix 22 \$
Lieu Quilles G plus
920, rue Saint-Zotique Est
Quand Jeudi 16 avril de 13 h 30 à 15 h 30

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.

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

Point de rencontre :
13 h 15 au salon de Quilles G plus

BRUNCH DE CABANE À SUCRE

Prix 12 \$
Lieu CADV - 7626, rue Saint-Hubert
Quand Jeudi 23 avril de 10 h 30 à 12 h

Célébrez le temps des sucres avec nous lors de notre brunch de cabane à sucre! Venez savourer un délicieux repas dans une ambiance chaleureuse et festive. Une belle occasion de se rassembler, de partager et de goûter aux saveurs d'ici.

Point de rencontre :
10 h 30 au CADV

À LA DÉCOUVERTE DU VERRE D'ART

Prix 14 \$
Lieu Espace VERRE, 1200, rue Mill
Quand Jeudi 30 avril de 14 h à 15 h 30

Participez à une visite guidée de l'Espace VERRE, une belle occasion de découvrir le monde du verre d'art et de mieux comprendre le savoir-faire qui s'y développe. Explorez l'école-atelier accompagné·e·s par des animateurs passionnés.

À noter : les ateliers sont répartis sur trois étages sans ascenseur, ce qui peut représenter un défi pour les personnes à mobilité réduite.

Point de rencontre :
13 h au métro Jean-Talon



CARLOS ROJAS : SURREALISME DIASPORIQUE

Prix	Gratuit
Lieu	Maison de la culture Claude-Léveillé 911, rue Jean-Talon Est
Quand	Jeudi 7 mai de 13 h 30 à 15 h

Plongez dans l'univers fantaisiste et coloré de l'artiste Rojas, où sculptures, vidéos et installations s'inspirent de la culture populaire mexicaine pour donner vie à des personnages chimériques uniques.

Point de rencontre : 13 h 15 à la Maison de la culture Claude-Léveillé

OPTICA : CENTRE D'ART CONTEMPORAIN

Prix	Gratuit
Lieu	OPTICA : Centre d'art contemporain #106 - 5445, avenue de Gaspé
Quand	Jeudi 14 mai 13 h 30 à 16 h

Découvrez l'exposition *Street Actions : Women Performing in Montreal and Toronto (1970-1980)*, qui met en lumière les pratiques artistiques féministes dans l'espace public. Participez ensuite à un atelier créatif, animé par deux artistes de l'exposition, pour échanger, partager vos souvenirs et créer autour de la mémoire et de l'engagement au quotidien.

**Point de rencontre :
13 h au métro Jean-Talon**

CINÉMA PUBLIC

Prix	7 \$
Lieu	Cinéma Public 505, rue Jean-Talon Est
Quand	Vendredi 15 mai de 13 h 30 à 16 h

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.

**Point de rencontre :
13 h 15 au Cinéma Public**



TOURNOI DE SKIP BO AMICAL

Prix	Gratuit
Lieu	CADV - 7626, rue Saint-Hubert
Quand	Jeudi 21 mai de 10 h 30 à 15 h 30

Participez à notre tournoi amical annuel de Skip-Bo! Venez tester votre stratégie, partager des rires et passer un bon moment avec d'autres passionné·e·s du jeu. Une belle occasion de s'amuser et de se retrouver autour des cartes.

Point de rencontre :
10 h 30 au CADV

PIQUE-NIQUE AU PARC-NATURE DE L'ÎLE-DE-LA-VISITATION

Prix	Gratuit
Lieu	Parc-nature de l'île-de-la-visitation 2425, boulevard Gouin Est
Quand	Vendredi 22 mai de 11 h à 14 h

Profitez d'un pique-nique au Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation pour admirer la nature en bonne compagnie. N'oubliez pas d'apporter votre lunch.

Point de rencontre :
10 h 30 au métro Jean-Talon

HISTOIRE DES MÉTIERS D'ART DU QUÉBEC

Prix	10 \$
Lieu	MUMAQ 615, avenue Sainte-Croix
Quand	Jeudi 28 mai de 13 h 30 à 15 h 30

Découvrez l'exposition permanente *Objets témoins au MUMAQ* et suivez l'histoire des métiers d'art du Québec, de la Nouvelle-France à aujourd'hui. La visite se termine par un atelier de broderie pour débutant·e·s.

Point de rencontre :
12 h 30 au métro Jean-Talon

LA FORMATION SENTINELLE SUR LA PRÉVENTION DU VIEILLISSEMENT

Prix	Gratuit
Lieu	Chalet du parc De Normanville 7480, rue De Normanville
Quand	Jeudi 4 juin de 13 h à 16 h

Apprenez à mieux comprendre le vieillissement normal et ses facteurs de risque, tout en découvrant le rôle de sentinelle, pour soi d'abord, puis pour les autres. Vous y développerez des outils concrets de prévention et contribuerez à bâtir une communauté bienveillante et attentive.

Point de rencontre :
12 h 45 au chalet du parc De Normanville





PIQUE-NIQUE AU PARC FRÉDÉRIC-BACK

Prix Gratuit
Lieu Parc Frédéric-Back
2345, rue Jarry Est (TOHU)
Quand Vendredi 12 juin de 11 h à 14 h

Explorez le parc Frédéric-Back lors d'un pique-nique. Profitez de ses beaux sentiers, de ses espaces verts et de la nature qui vous entoure, tout en partageant un moment agréable avec d'autres. N'oubliez pas d'apporter votre lunch.

Point de rencontre :
11 h à la TOHU

« RÉÉCRIRE LE TRAD » AVEC GERMAINE

Prix Gratuit
Lieu CADV - 7626, rue Saint-Hubert
Quand Jeudi 11 juin de 13 h 30 à 15 h 30

Découvrez l'atelier musical Germaine, un projet féministe qui revisite les chansons traditionnelles. Ensemble, vous explorerez les textes, échangerez vos points de vue et réécrirez des chansons en petits groupes pour les rendre plus actuelles ou personnelles. L'atelier se termine par une courte prestation acoustique des musiciennes de Germaine.

* Pour femmes seulement *

Point de rencontre :
13 h 15 au CADV

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU CADV

Prix Gratuit
Lieu L'heure et le lieu restent à confirmer.
Quand Jeudi 18 juin

Inscrivez-vous dès maintenant pour réserver votre place à l'Assemblée générale du CADV! On vous revient rapidement avec plus d'informations.



**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