



Centre des Aînés  
de Villeray

## PROGRAMMATION



**AUTOMNE 2023**  
25 septembre au  
6 décembre 2023

Inscriptions du 12 septembre  
au 15 septembre 2023





## **AUTOMNE 2023**

### **PLACES DISPONIBLES**

Nos activités ont un nombre limité de places disponibles, les premiers arrivés seront les premiers servis. La tenue des activités régulières requiert **un nombre minimal de 8 personnes**.

### **INSCRIPTION**

**Du 12 septembre au 15 septembre 2023**

- Sur Amilia : [www.amilia.com/store/fr/Centre-des-aines-de-villeray/shop/programs](http://www.amilia.com/store/fr/Centre-des-aines-de-villeray/shop/programs)
- En ligne sur notre site web : [www.ainesvilleray.com](http://www.ainesvilleray.com)
- En présence au Centre. **PREMIERS ARRIVÉS PREMIERS SERVIS.**
- Les inscriptions par téléphone sont possibles avec la **CARTE DE CRÉDIT SEULEMENT**

### **FRAIS D'INSCRIPTION**

Afin de prendre part à nos activités, 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 régulières, spéciales et sorties : un crédit du montant total de l'activité sera inscrit à votre compte si **NOUS** annulons l'activité avant le début de la session.

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

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

**514 277-7574**

[loisirs.cadv@gmail.com](mailto:loisirs.cadv@gmail.com)

[www.ainesvilleray.com](http://www.ainesvilleray.com)

[www.facebook.com/ainesvilleray](https://www.facebook.com/ainesvilleray)



## ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

### COURS D'INFORMATIQUE 101

En collaboration avec Communautique, cette série de 6 cours vous permettra de tout comprendre du fonctionnement d'un ordinateur portable. La dernière heure est réservée pour répondre à toutes vos questions. Ordinateurs fournis par Communautique.

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>PRIX</b>                   | 15 \$   |
| <b>LIEU</b>                   | CADV  |
| <b>QUAND</b>                  | Lundi de 9 h à 13 h<br>25 septembre au 6 novembre 2023<br>(sauf le 9 octobre) |
| <b>Limite de 10 personnes</b> |   |

### CLUB DE MARCHÉ

C'est fou comme ça démarre bien la semaine ! On se donne rendez-vous pour une marche en groupe dans le parc Jarry.

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>PRIX</b>     | Gratuit   |
| <b>LIEU</b>     | Parc Jarry (entrée boul. St-Laurent et Gary-Carter) |
| <b>QUAND</b>    | Lundi de 10 h 30 à 11 h 30<br>(sauf le 9 octobre)   |
| <b>Illimité</b> |   |

### DANSE EN LIGNE RÉINVENTÉE

Quoi de mieux que la danse pour garder la forme, le moral et la mémoire... et tout ça dans le plaisir ! Embarquez et découvrez une myriade de chorégraphies sur autant de rythmes variés.

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>PRIX</b>                   | 35 \$   |
| <b>LIEU</b>                   | Sous-sol de l'église Sainte-Cécile                              |
| <b>QUAND</b>                  | Lundi de 13 h 30 à 15 h (sauf le 25 septembre et le 9 novembre) |
| <b>Limite de 30 personnes</b> |   |

### VITALITÉ

Une gamme d'exercices adaptés à vos capacités afin de garder la forme. Un peu de travail aussi pour la souplesse, l'équilibre et la coordination. On vous attend !

**Vous êtes invités à apporter votre tapis de yoga.**

|                               |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
| <b>PRIX</b>                   | 35 \$                              |
| <b>LIEU</b>                   | Sous-sol de l'église Sainte-Cécile |
| <b>QUAND</b>                  | Mardi de 10 h 30 à 11 h 30         |
| <b>Limite de 30 personnes</b> |                                    |

### DESSIN, FUSAIN ET AQUARELLE (niveau intermédiaire)

Toutes ces techniques d'art constituent des formes d'interprétation de ce que l'on peut observer. Chacun a son style, il n'y en a pas de bon ou de mauvais. L'atelier se veut léger, relaxant et stimulant. Dévoilez l'artiste caché en vous. Veuillez aussi prévoir un montant pour le matériel.

|                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| <b>PRIX</b>                   | 60 \$                   |
| <b>LIEU</b>                   | CADV                    |
| <b>QUAND</b>                  | Mardi de 14 h à 15 h 30 |
| <b>Limite de 14 personnes</b> |                         |

### BASEBALL POCHE

La recette magique pour le plaisir ! Pas besoin d'être expert ni de connaître les règles, le club de baseball poche saura vous accueillir ! Des rires assurés avec ces parties de baseball poche animées.

|                               |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
| <b>PRIX</b>                   | 20 \$                              |
| <b>LIEU</b>                   | Sous-sol de l'église Sainte-Cécile |
| <b>QUAND</b>                  | Mercredi de 10 h 30 à 12 h         |
| <b>Limite de 20 personnes</b> |                                    |



## ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

### MOUVEMENTS ET RESPIRATIONS

Quoi de mieux que quelques exercices doux pour se détendre. Initiation aux techniques de respiration et de flexibilité en profondeur.

**Vous êtes invités à apporter votre tapis de yoga.**

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| PRIX                          | 35 \$  |
| LIEU                          | Sous-sol de l'église Sainte-Cécile             |
| QUAND                         | Mercredi de 14 h à 15 h<br>(sauf le 4 octobre) |
| <b>Limite de 30 personnes</b> |  |

### BOUCHE À OREILLES

Laissez-vous bercer par des lectures de récits, de poèmes et d'histoires animées par une médiatrice de la Bibliothèque de Montréal. Série de 4 ateliers littéraires.

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| PRIX                          | Gratuit   |
| LIEU                          | CADV  |
| QUAND                         | Jeudi de 10 h à 11 h (28 septembre<br>au 19 octobre 2023) |
| <b>Limite de 12 personnes</b> |   |

### ATELIER DU CŒUR OUVERT

En compagnie de Philippe Routier, auteur-compositeur et interprète, venez goûter au plaisir de créer une chanson ou un poème à partir de mots qui vous parlent et qui sont à votre couleur. À partir d'exercices d'écriture faciles et agréables, vous découvrirez le bonheur d'entendre vos mots mis en musique. Une expérience unique !

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| PRIX                          | 35 \$   |
| LIEU                          | CADV  |
| QUAND                         | Jeudi 10 h à 11 h 30 (du 26 octobre<br>au 30 novembre 2023) |
| <b>Limite de 12 personnes</b> |   |

### APPRIVOISER SA SOLITUDE ET DÉVELOPPER SON RÉSEAU

*Apprivoiser sa solitude et développer son réseau* est une série de 6 rencontres offerte par l'Association canadienne de santé mentale. Pour mieux vous outiller face à la solitude. Vous apprendrez à développer des stratégies concrètes pour briser l'isolement et à avoir une meilleure connaissance des ressources disponibles dans votre milieu (en collaboration avec Vers vous).

|                              |  |
|------------------------------|--|
| PRIX                         | Gratuit  |
| LIEU                         | CADV   |
| QUAND                        | Jeudi 14 h à 16 h (du 26 octobre au<br>30 novembre 2023) |
| <b>Limite de 7 personnes</b> |  |

### COURS D'ESPAGNOL (pour débutant)

En collaboration avec Espagnol sans Limite, venez élargir votre connaissance et votre vision du monde en vous rapprochant de la culture hispanophone. Quelle meilleure manière de commencer que d'apprendre à communiquer en espagnol ! Il n'est jamais trop tard pour s'introduire à de nouvelles langues.

|                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| PRIX                          | 80 \$ (prévoir 15 \$/livre) |
| LIEU                          | CADV                        |
| QUAND                         | Vendredi 10 h à 11 h 30     |
| <b>Limite de 12 personnes</b> |                             |





## ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

### PROJET DE TRICOT INTERGÉNÉRATIONNEL

En collaboration avec l'école Gadbois, venez transmettre vos expériences et savoir-faire en matière de tricot. 7 rencontres avec des jeunes de 7 à 10 ans qui sauront sans doute vous charmer !

|       |   |
|-------|---|
| PRIX  | Gratuit   |
| LIEU  | École spécialisée Gadbois<br>8305, rue Saint-André                            |
| QUAND | Vendredi de 12 h à 13 h<br>29 septembre au 17 novembre<br>(sauf le 6 octobre) |

**Limite de 4 personnes**

### C'EST LE TEMPS DE LA RÉCRÉ !

Un peu de folie, c'est toujours apprécié ! Activités libres : jeux de société, café, sucreries, lecture et éclats de rires garantis !

|       |  |
|-------|--|
| PRIX  | Gratuit  |
| LIEU  | CADV   |
| QUAND | Vendredi de 14 h à 15 h 30<br>(27 octobre et 1 <sup>er</sup> décembre) |

**Limite de 18 personnes**

### CAFÉ-RENCONTRES

Rendez-vous pour des discussions et échanges sur divers sujets qui concernent les aînés-es.

|       |   |
|-------|---|
| PRIX  | Gratuit   |
| LIEU  | CADV ou dans une Habitation de l'OMHM   |
| QUAND | Judi de 13 h 30 à 15 h (12 octobre)<br>Lundi de 14 h à 15 h 30 (16 octobre)<br>Vendredis de 13 h 30 à 15 h (3 et 10 novembre) |

**Ouvert à tous (membre ou non)**

### AU CENTRE DES AÎNÉS DE VILLERAY

#### TOUT SAVOIR SUR SON TESTAMENT JEUDI 12 OCTOBRE

Le testament est un acte juridique prévu par la Loi. Venez apprendre de quoi il en retourne : le contenu, les différents types et la distribution légale. Présenté par l'organisme Juriste à Domicile.

#### QUELS SONT MES DROITS EN TANT QUE LOCATAIRE LUNDI 16 OCTOBRE

Évictions, reprises de logements, rénovictions, augmentation de loyer : quels sont vos droits en tant que locataire face à tous ces sujets qui sont de plus en plus présents dans la vie des Montréalais. Présenté par l'Association des locataires de Villeray.

### EN HLM

En collaboration avec *Vers Vous*

#### EN FINIR AVEC L'ISOMNIE VENDREDI 3 NOVEMBRE

Apprendre les causes et conséquences des troubles du sommeil et de l'insomnie, démystifier certains mythes et repartir avec des moyens concrets pour une meilleure hygiène du sommeil. Conférence présentée par des étudiants de l'Institut universitaire de gériatrie sociale de Montréal.

Lieu : Habitations St-Georges, 7255 rue Lajeunesse

#### BIEN MANGER MÊME ÂGÉ ! VENDREDI 10 NOVEMBRE

Apprendre à combler ses besoins alimentaires selon son âge, un secret bien gardé. Une occasion d'explorer les particularités de certaines réalités qu'on retrouve chez les aînés : diabète, haute pression, etc. Présenté par Jessica Abouzeid, diététiste, nutritionniste du Centre Jean-Jacques Gauthier.

Lieu : Habitations Rousselot, 7777 rue de Lanaudière

## ACTIVITÉS SPÉCIALES

### CROQUE-CULTURE !

Participez à la deuxième édition du Croque-Culture au CADV.

Programme à venir.

|       |  |
|-------|--|
| PRIX  | 12 \$  |
| LIEU  | CADV   |
| QUAND | Jeudi le 28 septembre 2023<br>de 17 h à 20 h |

Limite de 30 personnes

### CINÉMA PUBLIC

Une occasion en or de visionner un film sur divers sujets touchant les aînés. Le visionnement est suivi d'une discussion avec un membre de la réalisation ou encore un acteur du film.

\* Le choix des films est à venir.

|                    |   |
|--------------------|---|
| PRIX               | 5 \$  |
| LIEU               | Cinéma Public<br>505 rue Jean-Talon Est   |
| POINT DE RENCONTRE | 13 h 15 au Cinéma Public<br>via la rue Berri                                      |
| QUAND              | Jeudi le 5 octobre 2023 et vendredi<br>1 <sup>er</sup> décembre de 13 h 30 à 16 h |

Limite de 30 personnes

### VISITE GUIDÉE DU MUSÉE REDPATH DE MCGILL

Une immersion à travers l'histoire naturelle et la diversité du Québec. Expositions sur la paléontologie, la minéralogie et la biodiversité, ainsi qu'une variété d'expositions sur l'antiquité et diverses cultures du monde.

|                    |  |
|--------------------|--|
| PRIX               | 12 \$                                      |
| LIEU               | Musée Redpath<br>859, rue Sherbrooke Ouest |
| POINT DE RENCONTRE | 11 h 30 au métro Jean-Talon                |
| QUAND              | Jeudi le 19 octobre de 12 h 30 à 14 h      |

Limite de 15 personnes

### PIÈCE DE THÉÂTRE : PASSÉE DATE

En collaboration avec la Concertation locale des aînés de Villeray (C-LAVi). Dans le cadre de la *Journée internationale des aînés*, assistez à la pièce *Passée date* présentée par le Théâtre PARMINOÛ. Un moment parfait pour réfléchir ensemble sur les effets du vieillissement. Un cocktail suivra cette prestation.

|       |   |
|-------|---|
| PRIX  | Gratuit - Inscription obligatoire               |
| LIEU  | Patro Villeray<br>7355 Avenue Christophe-Colomb |
| QUAND | Vendredi 27 octobre 2023 de 14 h<br>à 16 h 30   |

Illimité

### SALON DU LIVRE DE MONTRÉAL

Participez au plus grand événement littéraire de Montréal : le *Salon du Livre de Montréal* ! Un moment idéal pour rencontrer des auteurs en séances de dédicace et découvrir les nouvelles parutions.

|                    |  |
|--------------------|--|
| PRIX               | 9 \$   |
| LIEU               | Palais des congrès de Montréal<br>455 Rue Sherbrooke O |
| POINT DE RENCONTRE | 13 h 30 au métro Jean-Talon                            |
| QUAND              | Vendredi le 24 novembre 2023<br>de 14 h à 18 h         |


Limite de 14 personnes



## CALENDRIER

| SEPTEMBRE   |  |  | OCTOBRE  |  |
|---|--|--|--|--|
| LUNDI   | MARDI  | MERCREDI   | JEUDI  | VENDREDI   |
| <b>25</b> septembre   | <b>26</b> septembre  | <b>27</b> septembre  | <b>28</b> septembre  | <b>29</b> septembre  |
| <b>9 h</b> Cours d'informatique 101<br><b>10 h 30</b> Club de marche  | <b>10 h 30</b> Vitalité<br><b>14 h</b> Dessin, fusain et aquarelle | <b>10 h 30</b> Baseball poche<br><b>14 h</b> Mouvements et respiration | <b>10 h</b> Bouche à oreille<br><b>17 h à 20 h</b><br><b>Croque-Culture</b>                                  | <b>10 h</b> Cours d'espagnol<br><b>12 h</b> Projet tricot<br><b>14 h</b> C'est le temps de la récré !          |
| <b>2</b> octobre  | <b>3</b> octobre   | <b>4</b> octobre   | <b>5</b> octobre   | <b>6</b> octobre   |
| <b>9 h</b> Cours d'informatique 101<br><b>10 h 30</b> Club de marche<br><b>13 h 30</b> Danse en ligne réinventée  | <b>10 h 30</b> Vitalité<br><b>14 h</b> Dessin, fusain et aquarelle | <b>10 h 30</b> Baseball poche  | <b>10 h</b> Bouche à oreille<br><b>13 h 30</b> <b>Cinéma Public</b>  | <b>10 h</b> Cours d'espagnol<br><b>14 h</b> C'est le temps de la récré !                                       |
| <b>9</b> octobre  | <b>10</b> octobre  | <b>11</b> octobre  | <b>12</b> octobre  | <b>13</b> octobre  |
| <b>FÉRIÉ</b>  | <b>10 h 30</b> Vitalité<br><b>14 h</b> Dessin, fusain et aquarelle | <b>10 h 30</b> Baseball poche<br><b>14 h</b> Mouvements et respiration | <b>10 h</b> Bouche à oreille<br><b>13 h 30</b> <b>Café rencontre</b><br><b>Tout savoir sur son testament</b> | <b>10 h</b> Cours d'espagnol<br><b>12 h</b> Projet tricot<br><b>14 h</b> C'est le temps de la récré !          |
| <b>16</b> octobre   | <b>17</b> octobre  | <b>18</b> octobre  | <b>19</b> octobre  | <b>20</b> octobre  |
| <b>9 h</b> Cours d'informatique 101<br><b>10 h 30</b> Club de marche<br><b>13 h 30</b> Danse en ligne réinventée<br><b>14 h</b> <b>Café rencontre</b><br><b>Quels sont mes droits en tant que locataire</b> | <b>10 h 30</b> Vitalité<br><b>14 h</b> Dessin, fusain et aquarelle | <b>10 h 30</b> Baseball poche<br><b>14 h</b> Mouvements et respiration | <b>10 h</b> Bouche à oreille<br><b>12 h 30</b> <b>Visite guidée du Musée Redpath de McGill</b>               | <b>10 h</b> Cours d'espagnol<br><b>12 h</b> Projet tricot<br><b>14 h</b> C'est le temps de la récré !          |
| <b>23</b> octobre   | <b>24</b> octobre  | <b>25</b> octobre  | <b>26</b> octobre  | <b>27</b> octobre  |
| <b>9 h</b> Cours d'informatique 101<br><b>10 h 30</b> Club de marche<br><b>13 h 30</b> Danse en ligne réinventée  | <b>10 h 30</b> Vitalité<br><b>14 h</b> Dessin, fusain et aquarelle | <b>10 h 30</b> Baseball poche<br><b>14 h</b> Mouvements et respiration | <b>10 h</b> Atelier du cœur ouvert<br><b>13 h 30</b> Apprivoiser sa solitude et développer son réseau        | <b>10 h</b> Cours d'espagnol<br><b>12 h</b> Projet tricot<br><b>14 h</b> <b>Pièce de Théâtre : Passée date</b> |

## CALENDRIER

| NOVEMBRE   |  |  | DÉCEMBRE  |   |
|--|--|--|---|---|
| LUNDI  | MARDI  | MERCREDI   | JEUDI   | VENDREDI  |
| <b>30</b> octobre  | <b>31</b> octobre  | <b>1<sup>er</sup></b> novembre   | <b>2</b> novembre   | <b>3</b> novembre   |
| <b>9 h</b> Cours d'informatique 101<br><b>10 h 30</b> Club de marche<br><b>13 h 30</b> Danse en ligne réinventée | <b>10 h 30</b> Vitalité<br><b>14 h</b> Dessin, fusain et aquarelle | <b>10 h 30</b> Baseball poche<br><b>14 h</b> Mouvements et respiration | <b>10 h</b> Atelier du cœur ouvert<br><b>13 h 30</b> Apprivoiser sa solitude et développer son réseau | <b>10 h</b> Cours d'espagnol<br><b>12 h</b> Projet tricot<br><b>13 h 30</b> <b>Café rencontre</b><br><b>En finir avec l'isomnie</b>   |
| <b>6</b> novembre  | <b>7</b> novembre  | <b>8</b> novembre  | <b>9</b> novembre   | <b>10</b> novembre  |
| <b>9 h</b> Cours d'informatique 101<br><b>10 h 30</b> Club de marche<br><b>13 h 30</b> Danse en ligne réinventée | <b>10 h 30</b> Vitalité<br><b>14 h</b> Dessin, fusain et aquarelle | <b>10 h 30</b> Baseball poche<br><b>14 h</b> Mouvements et respiration | <b>10 h</b> Atelier du cœur ouvert<br><b>13 h 30</b> Apprivoiser sa solitude et développer son réseau | <b>10 h</b> Cours d'espagnol<br><b>12 h</b> Projet tricot<br><b>13 h 30</b> <b>Café rencontre</b><br><b>Bien mangé même âgé !</b><br><b>14 h</b> C'est le temps de la récré ! |
| <b>13</b> novembre   | <b>14</b> novembre   | <b>15</b> novembre   | <b>16</b> novembre  | <b>17</b> novembre  |
| <b>10 h 30</b> Club de marche<br><b>13 h 30</b> Danse en ligne réinventée  | <b>10 h 30</b> Vitalité<br><b>14 h</b> Dessin, fusain et aquarelle | <b>10 h 30</b> Baseball poche<br><b>14 h</b> Mouvements et respiration | <b>10 h</b> Atelier du cœur ouvert<br><b>13 h 30</b> Apprivoiser sa solitude et développer son réseau | <b>10 h</b> Cours d'espagnol<br><b>12 h</b> Projet tricot<br><b>14 h</b> C'est le temps de la récré !   |
| <b>20</b> novembre   | <b>21</b> novembre   | <b>22</b> novembre   | <b>23</b> novembre  | <b>24</b> novembre  |
| <b>9 h</b> Cours d'informatique 101<br><b>10 h 30</b> Club de marche   | <b>10 h 30</b> Vitalité<br><b>14 h</b> Dessin, fusain et aquarelle | <b>10 h 30</b> Baseball poche<br><b>14 h</b> Mouvements et respiration | <b>10 h</b> Atelier du cœur ouvert<br><b>13 h 30</b> Apprivoiser sa solitude et développer son réseau | <b>10 h</b> Cours d'espagnol<br><b>13 h 30</b> <b>Salon du livre de Montréal</b>  |
| <b>27</b> novembre   | <b>28</b> novembre   | <b>29</b> novembre   | <b>30</b> novembre  | <b>1</b> décembre   |
| <b>10 h 30</b> Club de marche<br><b>13 h 30</b> Danse en ligne réinventée  | <b>10 h 30</b> Vitalité<br><b>14 h</b> Dessin, fusain et aquarelle | <b>10 h 30</b> Baseball poche<br><b>14 h</b> Mouvements et respiration | <b>10 h</b> Atelier du cœur ouvert<br><b>13 h 30</b> Apprivoiser sa solitude et développer son réseau | <b>10 h</b> Cours d'espagnol<br><b>13 h 30</b> <b>Cinéma public</b>   |
| <b>4</b> décembre  | <b>5</b> décembre  | <b>6</b> décembre  |                   |   |
| <b>10 h 30</b> Club de marche<br><b>13 h 30</b> Danse en ligne réinventée  | <b>10 h 30</b> Vitalité<br><b>14 h</b> Dessin, fusain et aquarelle | <b>10 h 30</b> Baseball poche<br><b>14 h</b> Mouvements et respiration |   |   |