



**Centre des Aînés  
de Villeray**

## **PROGRAMMATION**

**AUTOMNE 2022**

**19 septembre au 9 décembre 2022**

**Inscriptions du 8 au 13 septembre 2022**

**Heures d'ouverture : Du lundi au vendredi de 9 h à 16 h**  
7626, rue St-Hubert Montréal, QC H2R 2N6  
[www.ainesvilleray.com](http://www.ainesvilleray.com) • [www.facebook.com/ainesvilleray](https://www.facebook.com/ainesvilleray)

**Pour nous joindre : 514 277-7574  
ou écrivez-nous à [loisirs.cadv@gmail.com](mailto:loisirs.cadv@gmail.com)**

### **PLACES DISPONIBLES**

Nos activités ont un nombre limité de places, les premiers arrivés seront les premiers servis. Par respect pour les intervenant·e·s, toutes nos activités régulières pourront se tenir si un nombre minimal de 8 personnes est inscrit à l'activité.

### **INSCRIPTION**

**Du 8 au 13 septembre 2022**

- 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 : [ainesvilleray.com](http://ainesvilleray.com)
- En présence au **Centre sur RENDEZ-VOUS SEULEMENT**
- Par téléphone au **514 277-7574, poste 202 (CARTE DE CRÉDIT SEULEMENT)**

### **FRAIS D'INSCRIPTION**

Afin de prendre part à toutes nos activités, vous devez obligatoirement être membre du CADV (carte de membre annuelle : 15 \$). Tous les cours et les ateliers sont payables en totalité **AVANT** le début de la session.

### **POLITIQUE D'ANNULATION**

**Activités régulières** : un crédit du montant total de l'activité sera inscrit à votre compte si l'annulation a lieu avant le début de la session.

**Activités spéciales et sorties** : aucun remboursement ne sera accordé après la date de l'achat.



## ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

### CLUB DE MARCHÉ

Histoire de bien débuter la semaine, on se rejoint au parc Jarry.

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

**Limite de 25 personnes**

### DANSE SYNCHRONE

Venez découvrir la panoplie de bienfaits qu'apporte la danse sur le physique, le moral et la mémoire... et tout ça dans le plaisir! Au programme : échauffement et étirement, apprentissage de chorégraphies sur divers rythmes (danse en ligne, latine, pop, comédie musicale), etc.

<b>PRIX</b>	50 \$
<b>LIEU</b>	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
<b>QUAND</b>	Lundi de 13 h 30 à 15 h (sauf le 10 octobre - Action de Grâce)

**Limite de 12 personnes**

### VITALITÉ

Une gamme d'exercices adaptés à votre rythme pour vous permettre de garder la forme. Le tout pour vous aider à travailler votre équilibre et votre coordination.

<b>PRIX</b>	25 \$
<b>LIEU</b>	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
<b>QUAND</b>	Mardi de 10 h 30 à 11 h 30

**Limite de 16 personnes**

### C'EST LE TEMPS DE LA RÉCRÉ!

Le moment parfait pour venir rencontrer vos ami·es au CADV. Activités libres: jeux de société, café entre amis, lecture et fous rires garantis!

<b>PRIX</b>	Gratuit
<b>LIEU</b>	Centre des aînés de Villeray
<b>QUAND</b>	Mardi 13 h 30 à 15 h

**Limite de 16 personnes**

### CAFÉ-TRICOT

Un après-midi de partage et de discussion autour du tricot. De nombreux conseils sont disponibles au besoin auprès de nos expertes.

<b>PRIX</b>	Gratuit
<b>LIEU</b>	Centre des aînés de Villeray
<b>QUAND</b>	Mardi de 13 h 30 à 15 h

**Limite de 10 personnes**

### ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

#### COURS D'INFORMATIQUE POUR DÉBUTANT

En collaboration avec l'ACOMM, venez apprendre à utiliser les nouvelles technologies. Rencontres individuelles personnalisées et ateliers de groupe (pour tablette et cellulaire seulement).

<b>PRIX</b>	25 \$
<b>LIEU</b>	Centre des aînés de Villeray
<b>QUAND</b>	Mercredi de 10 h à 11 h 30
<b>Limite de 12 personnes</b>	

#### PÉTANQUE / BASEBALL-POCHE

On commence la session par la pétanque puis on continue dans le plaisir avec quelques parties de baseball-poche animées.

<b>PRIX</b>	15 \$
<b>LIEU</b>	Parc de Normanville (De la Roche/ Everett) & Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
<b>QUAND</b>	Mercredi de 10 h 30 à 12 h
<b>Limite de 16 personnes</b>	

#### CLUB DE LECTURE

Un moment merveilleux pour échanger, partager et rêver autour d'un livre. Vous pouvez vous procurer les livres à la Librairie *L'Écume des jours* (10 % de rabais aux membres du CADV).

22 septembre : *L'art de perdre*, Alice Zeniter

3 novembre : *Le pingouin*, Andreï Kourkov

8 décembre : *La panthère des neiges*, Sylvain Tesson

<b>PRIX</b>	10 \$ (livres en sus)
<b>LIEU</b>	Centre des aînés de Villeray
<b>QUAND</b>	Jeudi de 9 h 30 à 12 h (22 septembre, 3 novembre et 8 décembre)
<b>Limite de 10 personnes</b>	

#### CERVEAU ACTIF!

Peut-on entraîner son cerveau ? Certainement! Avec une bonne méthode et un peu de pratique, il est facile de développer des techniques pour travailler la mémoire. Ateliers présentés par Carole Doré.

<b>PRIX</b>	25 \$
<b>LIEU</b>	Centre des aînés de Villeray
<b>QUAND</b>	Jeudi de 10 h 30 à 12 h (sauf les 22 septembre, 3 novembre et 8 décembre)
<b>Limite de 10 personnes</b>	

# ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

## CAFÉ-RENCONTRES

Rencontres d'information et d'échanges pour vous permettre de démystifier divers sujets concernant les aîné·e·s.

<b>PRIX</b>	Gratuit
<b>LIEU</b>	Centre des aînés de Villeray
<b>QUAND</b>	Jeudi de 13 h 30 à 15 h (6 octobre, 20 octobre, 3 novembre et 17 novembre)

**Limite de 12 personnes**

### 1. À LA DÉCOUVERTE DE L'AROMATHÉRAPIE - Jeudi 6 octobre

Soigner les maux du quotidien par les bienfaits des huiles essentielles. Un atelier animé par la boutique *Noblessence*.

### 2. PROGRAMMES CANADIENS POUR AÎNÉS - Jeudi 20 octobre

Mieux comprendre la sécurité du revenu et la retraite au Canada (pension et sécurité du revenu). Ainsi, en apprendre davantage sur la sécurité et la protection contre la fraude chez les aînés. Rencontre présentée par Service Canada.

### 3. ALZHEIMER/DÉMENCE : C'EST QUOI LA DIFFÉRENCE ? - Jeudi 3 novembre

Permettre une meilleure compréhension des enjeux du vieillissement afin de les anticiper avec plus de sérénité. Conférence donnée par la Société d'Alzheimer de Montréal.

### 4. LA SEXUALITÉ APRÈS 60 ANS - Jeudi 17 novembre

La vie sexuelle ne s'arrête pas à 60 ans bien que le corps évolue et que les bouleversements hormonaux influencent la libido et tout le reste. Atelier présenté par Maryse Turcotte, stagiaire en sexologie.

## MOUVEMENTS ET RESPIRATION

Ateliers comprenant des exercices doux, idéal pour la détente. Initiation aux techniques de respiration et de flexibilité en profondeur.

<b>PRIX</b>	25 \$
<b>LIEU</b>	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
<b>QUAND</b>	Vendredi de 10 h 30 à 11 h 30 (sauf le 30 septembre)

**Limite de 16 personnes**

## INITIATION À L'AQUARELLE

Découvrir différentes techniques et façons de travailler cet art afin de dévoiler l'artiste en vous. Matériels requis (divers frais) : 7 tubes d'aquarelle, 2 crayons, 5 pinceaux et une tablette de papier aquarelle.

<b>PRIX</b>	50 \$
<b>LIEU</b>	Centre des aînés de Villeray
<b>QUAND</b>	Vendredis de 13 h 30 à 15 h (Sauf le 30 septembre)

**Limite de 10 personnes**

### ACTIVITÉS SPÉCIALES

#### VISITE GUIDÉE DE VERDUN

Avec *L'Autre Montréal*, venez explorer l'histoire, l'architecture et les cours d'eau qui entourent la belle municipalité de Verdun.

PRIX	22 \$
LIEU	Métro de l'Église, 250 avenue Galt (sortie Wellington)
POINT DE RENCONTRE	13 h au Métro Jean-Talon
QUAND	Jeudi 22 septembre à 14 h

**Limite de 20 personnes**

#### MINI-GOLF

On s'offre un parcours de 18 trous au mini-golf. Le tout se déroule dans un décor amusant et fluorescent!!!

PRIX	16 \$
LIEU	Putting Edge Centre-Ville (1259 rue Guy)
POINT DE RENCONTRE	13 h au Métro Jean-Talon
QUAND	Jeudi 13 octobre à 14 h

**Limite de 11 personnes**

#### PROMENADE DANS LE VIEUX-MONTRÉAL À LA DÉCOUVERTE DES FANTÔMES

Partons à la rencontre des fantômes, des sorcières et des légendes qui hantent les rues du Vieux-Montréal. Frissons garantis!

PRIX	27 \$
LIEU	Place Royal (en face du musée Pointe-à-Callière)
POINT DE RENCONTRE	16 h au Métro Jean-Talon
QUAND	Mardi 25 octobre à 17 h

**Limite de 9 personnes**

#### TRACES ET MYSTÈRES D'ORIENT DANS LE QUARTIER CHINOIS

*Amarrage sans frontière* nous fait voyager grâce à cette visite guidée dans ce quartier exotique suivi d'une dégustation de friandises du pays.

PRIX	14,50 \$
LIEU	Quartier chinois
POINT DE RENCONTRE	12 h 15 au Métro Jean-Talon
QUAND	Jeudi 27 octobre à 13 h 30

**Limite de 15 personnes**

## ACTIVITÉS SPÉCIALES

### BIODÔME DE MONTRÉAL

Voyage à travers les îles subantarctiques à la forêt tropicale. Le temps d'un après-midi pour observer la faune et la flore de la planète dans le Biodôme fraîchement rénové.

PRIX	Gratuit
LIEU	Biodôme (4777 Av. Pierre-De Coubertin)
POINT DE RENCONTRE	13 h 15 au Métro Jean-Talon
QUAND	Jeudi 10 novembre à 14 h

**Limite de 11 personnes**

### L'ART DU THÉ À L'ANGLAISE

Dans un décor fantaisiste tout droit sorti d'un conte de fée, venez renouer avec la tradition anglaise le temps d'une petite pause gourmande bien méritée!

PRIX	20 \$
LIEU	Avenue De Gaspé
POINT DE RENCONTRE	14 h 45 devant l'église Sainte-Cécile
QUAND	Jeudi 24 novembre à 15 h

**Limite de 10 personnes**

### SOUPER DE NOËL

Bien commencer le temps des fêtes avec un repas gastronomique à petit prix préparé par les étudiant.e.s de l'Institut de Tourisme et d'Hôtellerie du Québec.

PRIX	30 \$ (sujet à changement)
LIEU	ITHQ (3535 rue St-Denis)
POINT DE RENCONTRE	16 h 30 au Métro Jean-Talon
QUAND	Jeudi le 1 <sup>er</sup> décembre à 17 h

**Limite de 20 personnes**





**CALENDRIER**

SEPTEMBRE		OCTOBRE		
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<p><b>10 h 30</b> Club de marche</p> <p><b>13 h 30</b> Danse synchrone</p>	<p><b>10 h 30</b> Vitalité</p> <p><b>13 h 30</b> C'est le temps de la récré ! et Café-tricot</p>	<p><b>10 h</b> Cours d'informatique pour débutant</p> <p><b>10 h 30</b> Pétanque</p>	<p><b>9 h 30</b> Club de lecture</p> <p><b>14 h</b> <b>Visite guidée de Verdun</b></p>	<p><b>10 h 30</b> Mouvements et respiration</p> <p><b>13 h 30</b> Initiation à l'aquarelle</p>
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<p><b>10 h 30</b> Club de marche</p> <p><b>13 h 30</b> Danse synchrone</p>	<p><b>10 h 30</b> Vitalité</p> <p><b>13 h 30</b> C'est le temps de la récré ! et Café-tricot</p>	<p><b>10 h</b> Cours d'informatique pour débutant</p> <p><b>10 h 30</b> Pétanque</p>	<p><b>10 h 30</b> Cerveau actif!</p>	<p><b>Relâche : Journée des aînés de Villeray</b></p>
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<p><b>10 h 30</b> Club de marche</p> <p><b>13 h 30</b> Danse synchrone</p>	<p><b>10 h 30</b> Vitalité</p> <p><b>13 h 30</b> C'est le temps de la récré ! et Café-tricot</p>	<p><b>10 h</b> Cours d'informatique pour débutant</p> <p><b>10 h 30</b> Pétanque</p>	<p><b>10 h 30</b> Cerveau actif!</p> <p><b>13 h 30</b> <b>Café-rencontre : À la découverte de l'aromathérapie</b></p>	<p><b>10 h 30</b> Mouvements et respiration</p> <p><b>13 h 30</b> Initiation à l'aquarelle</p>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<p><b>FÉRIÉ</b></p>	<p><b>10 h 30</b> Vitalité</p> <p><b>13 h 30</b> C'est le temps de la récré ! et Café-tricot</p>	<p><b>10 h</b> Cours d'informatique pour débutant</p> <p><b>10 h 30</b> Pétanque</p>	<p><b>10 h 30</b> Cerveau actif!</p> <p><b>14 h</b> <b>Mini-Golf</b></p>	<p><b>10 h 30</b> Mouvements et respiration</p> <p><b>13 h 30</b> Initiation à l'aquarelle</p>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<p><b>10 h 30</b> Club de marche</p> <p><b>13 h 30</b> Danse synchrone</p>	<p><b>10 h 30</b> Vitalité</p> <p><b>13 h 30</b> C'est le temps de la récré ! et Café-tricot</p>	<p><b>10 h</b> Cours d'informatique pour débutant</p> <p><b>10 h 30</b> Baseball-poche</p>	<p><b>10 h 30</b> Cerveau actif!</p> <p><b>13 h 30</b> <b>Café-rencontre : Programmes canadien pour aînés</b></p>	<p><b>10 h 30</b> Mouvements et respiration</p> <p><b>13 h 30</b> Initiation à l'aquarelle</p>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<p><b>10 h 30</b> Club de marche</p> <p><b>13 h 30</b> Danse synchrone</p>	<p><b>10 h 30</b> Vitalité</p> <p><b>13 h 30</b> C'est le temps de la récré ! et Café-tricot</p> <p><b>17 h</b> <b>Promenade dans le Vieux- Montréal à la découverte des fantômes</b></p>	<p><b>10 h</b> Cours d'informatique pour débutant</p> <p><b>10 h 30</b> Baseball-poche</p>	<p><b>10 h 30</b> Cerveau actif!</p> <p><b>13 h 30</b> <b>Traces et mystères d'orient dans le quartier chinois</b></p>	<p><b>10 h 30</b> Mouvements et respiration</p> <p><b>13 h 30</b> Initiation à l'aquarelle</p>



# PROGRAMMATION

AUTOMNE 2022

## CALENDRIER



Centre des Aînés  
de Villeray

NOVEMBRE			DÉCEMBRE	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>10 h 30</b> Club de marche <b>13 h 30</b> Danse synchrone	<b>10 h 30</b> Vitalité <b>13 h 30</b> C'est le temps de la récré ! et Café-tricot	<b>10 h</b> Cours d'informatique pour débutant <b>10 h 30</b> Baseball-poche	<b>9 h 30</b> Club de lecture <b>13 h 30</b> Café-rencontre : Alzheimer/démence : c'est quoi la différence ?	<b>10 h 30</b> Mouvements et respiration <b>13 h 30</b> Initiation à l'aquarelle
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>10 h 30</b> Club de marche <b>13 h 30</b> Danse synchrone	<b>10 h 30</b> Vitalité <b>13 h 30</b> C'est le temps de la récré ! et Café-tricot	<b>10 h</b> Cours d'informatique pour débutant <b>10 h 30</b> Baseball-poche	<b>10 h 30</b> Cerveau actif! <b>14 h</b> Biodôme de Montréal	<b>10 h 30</b> Mouvements et respiration <b>13 h 30</b> Initiation à l'aquarelle
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>10 h 30</b> Club de marche <b>13 h 30</b> Danse synchrone	<b>10 h 30</b> Vitalité <b>13 h 30</b> C'est le temps de la récré ! et Café-tricot	<b>10 h</b> Cours d'informatique pour débutant <b>10 h 30</b> Baseball-poche	<b>10 h 30</b> Cerveau actif! <b>13 h 30</b> Café-rencontre : La sexualité après 60 ans	<b>10 h 30</b> Mouvements et respiration <b>13 h 30</b> Initiation à l'aquarelle
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>10 h 30</b> Club de marche <b>13 h 30</b> Danse synchrone	<b>10 h 30</b> Vitalité <b>13 h 30</b> C'est le temps de la récré ! et Café-tricot	<b>10 h</b> Cours d'informatique pour débutant <b>10 h 30</b> Baseball-poche	<b>10 h 30</b> Cerveau actif! <b>15 h</b> L'Art du thé à l'anglaise	<b>10 h 30</b> Mouvements et respiration <b>13 h 30</b> Initiation à l'aquarelle
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>10 h 30</b> Club de marche <b>13 h 30</b> Danse synchrone	<b>10 h 30</b> Vitalité <b>13 h 30</b> C'est le temps de la récré ! et Café-tricot	<b>10 h</b> Cours d'informatique pour débutant <b>10 h 30</b> Baseball-poche	<b>10 h 30</b> Cerveau actif! <b>17 h</b> Souper de Noël	<b>10 h 30</b> Mouvements et respiration <b>13 h 30</b> Initiation à l'aquarelle
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>10 h 30</b> Club de marche <b>13 h 30</b> Danse synchrone	<b>10 h 30</b> Vitalité <b>13 h 30</b> C'est le temps de la récré ! et Café-tricot	<b>10 h</b> Cours d'informatique pour débutant <b>10 h 30</b> Baseball-poche	<b>9 h 30</b> Club de lecture	<b>10 h 30</b> Mouvements et respiration