



**Centre des Aînés  
de Villeray**

## PROGRAMMATION

### PRINTEMPS 2023

**1<sup>er</sup> mai au 16 juin 2023**

**Inscriptions du 18 avril au 21 avril 2023**

**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)**



## PRINTEMPS 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 18 avril au 21 avril 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 sont payables 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.



## ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

### CLUB DE MARCHÉ

Histoire de bien débuter la semaine, on se donne rendez-vous pour une marche dans le parc Jarry.

PRIX	Gratuit
LIEU	Parc Jarry (entrée boul. St-Laurent et Gary-Carter)
QUAND	Lundi - 10 h 30 à 11 h 30 (sauf 22 mai)
Illimité	

### DANSE EN LIGNE RÉINVENTÉE

Venez découvrir la panoplie de bienfaits apportés par la danse sur le physique, le moral et la mémoire... et tout ça dans le plaisir! Au programme : échauffements et étirements, chorégraphies sur des rythmes variés.

PRIX	25 \$
LIEU	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
QUAND	Lundi de 13 h 30 à 15 h (sauf 22 mai)
Limite de 30 personnes	

### VITALITÉ

Une gamme d'exercices adaptés selon vos capacités pour vous permettre de garder la forme. Le tout permettra de travailler votre souplesse, équilibre et votre coordination.

Vous êtes invités à apporter votre tapis de yoga.

PRIX	25 \$
LIEU	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
QUAND	Mardi de 10 h 30 à 11 h 30
Limite de 30 personnes	

### COURS DE DESSIN, FUSAIN ET AQUARELLE

Ces techniques d'art sont des formes d'interprétation de ce que l'on observe, chacun a son style, il n'y a pas de bon ou de mauvais. Ce cours se veut léger, relaxant et stimulant. Venez découvrir l'artiste caché en vous.

PRIX	50 \$
LIEU	Centre des aînés de Villeray
QUAND	Mardi de 13 h 30 à 15 h
Limite de 12 personnes	

### ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

#### PÉTANQUE

Le retour du beau temps, ça veut aussi dire que c'est le retour de la... pétanque!

PRIX	15 \$
LIEU	Parc de Normanville (De la Roche / Everett)
QUAND	Mercredi de 10 h 30 à 12 h
Limite de 20 personnes	

#### C'EST LE TEMPS DE LA RÉCRÉ!

On prépare sa fin de semaine. Un moment de plaisir pour venir rencontrer vos ami.e.s au CADV. Activités libres : jeux de société, café et sucreries, lecture et fous rires garantis!

PRIX	Gratuit
LIEU	Centre des aînés de Villeray
QUAND	Vendredi de 10 h à 11 h 30 (sauf le 5 mai)
Limite de 18 personnes	

#### CAFÉ-RENCONTRES

Rencontres d'information et d'échanges sur diverses réalités concernant les aînés. Prendre note que tous les cafés-rencontres sont ouverts à tous (membre ou non), qu'ils se déroulent en HLM ou au CADV.

PRIX	Gratuit
LIEU	CADV ou dans une Habitation de l'OMHM
QUAND	Judi de 13 h 30 à 15 h (4 mai, 1 <sup>er</sup> juin et 15 juin) Vendredi de 13 h 30 à 15 h (9 juin)
Limite de 20 personnes	

##### EN HLM

En collaboration avec *Vers Vous*

##### LA FRAUDE, ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES

**Vendredi 9 juin** - Comprendre ce qu'est la fraude par divers exemples fréquents et en apprendre davantage sur les trucs pour vous protéger face à cette problématique. Présenté par le SPVM et la FADOQ.

Lieu : Habitations Boyer, 1000 rue Boyer

##### S'ALIMENTER POUR VIEILLIR EN SANTÉ

**Judi 15 juin** - Apprendre à combler ses besoins alimentaires selon son âge et bien comprendre comment consommer les substituts de repas et suppléments. Présentée par Jessica Abouzeid, diététiste, nutritionniste du Centre Jean-Jacques Gauthier

Lieu : Habitations Jarry, 8087 rue Berri

##### AU CENTRE DES AÎNÉS DE VILLERAY

##### CONVERSATION AVEC UNE ASTRONOME

**Judi 4 mai** - Qu'est-ce que l'on voit dans le ciel ? C'est quoi une exoplanète ? Vous avez la chance de pouvoir trouver réponse à vos questions sur les mystères de l'univers. Présenté par Marie-Eve Naud, astrophysicienne et communicatrice scientifique de l'Institut Trottier de recherche sur les exoplanètes.

##### DORLOTER SES PLANTES INTÉRIEURES

**Judi 1<sup>er</sup> juin** - Comment s'occuper de ses plantes d'intérieur au quotidien pour les garder belles longtemps ? Découvrez comment nourrir, éclairer, arroser et rempoter ces petits bijoux de la nature qui enjolivent vos maisons. Présenté par Lina Aguirre, notre super professeure de *Mouvements et Respiration*.



## ACTIVITÉS SPÉCIALES

### PIQUE-NIQUE AU PARC ET RANDONNÉE ÉDUCATIVE GUIDÉE

Randonnée guidée facile et à votre rythme entrecoupée de stations interactives, animée par un éducateur-naturaliste de l'organisme GUÊPE. Le thème de l'après-midi : la biodiversité des berges. Apportez un lunch froid, l'activité commence avec un pique-nique dans le parc.

PRIX	20 \$
LIEU	Parc-Nature de l'Île-de-la-Visitation 2425, boulevard Gouin Est
POINT DE RENCONTRE	10 h 45 au métro Jean-Talon
QUAND	Vendredi 5 mai à 11 h à 15 h

**Limite de 20 personnes**

### PIQUE-NIQUE AU MONT-ROYAL

Venez explorer la nature et les paysages de ce lieu emblématique. Activité animée par les Amis de la Montagne. Apportez un lunch froid, l'activité commence avec un pique-nique dans le parc.

PRIX	10 \$
LIEU	Lac-aux-Castors Parc du Mont-Royal
POINT DE RENCONTRE	10 h 30 au métro Jean-Talon
QUAND	Jeudi 11 juin de 11 h à 15 h

**Limite de 15 personnes**

### CINÉMA PUBLIC

Visionnement d'un film documentaire sur divers sujets qui touchent les aînés, suivi d'une discussion avec un membre de la réalisation ou un acteur du film.

\* Le choix de film n'est pas encore confirmé

PRIX	5 \$
LIEU	Cinéma Public 505 rue Jean-Talon Est
POINT DE RENCONTRE	13 h 15 au Cinéma Public via la rue Berri
QUAND	Vendredi 12 juin de 13 h 30 à 16 h

**Limite de 50 personnes**

### CENTRE DES SCIENCES DE MONTRÉAL

Avec ses expositions plus fascinantes les unes que les autres, venez partager le plaisir des sciences qu'offre le Centre des sciences de Montréal.

PRIX	20 \$
LIEU	Centre des sciences de Montréal 2 rue de la Commune Ouest
POINT DE RENCONTRE	12 h au métro Jean-Talon
QUAND	Jeudi 18 mai 13 h à 15 h

**Limite de 15 personnes**

### ACTIVITÉS SPÉCIALES

#### PIQUE-NIQUE À LA TOHU ET VISITE GUIDÉE DU PARC FRÉDÉRIC-BACK

Découvrez l'histoire du parc Frédéric-Back et du Complexe environnemental du quartier Saint-Michel. Apportez un lunch froid, l'activité commence avec un pique-nique sur le site de la Tohu.

PRIX	10 \$
LIEU	TOHU 2345 rue Jarry Est
POINT DE RENCONTRE	11 h au métro Jean-Talon
QUAND	Jeudi 25 mai de 11 h 30 à 15 h
Limite de 15 personnes	

#### INSECTARIUM

Basculez dans l'univers méconnu et fascinant des insectes le temps d'un après-midi à l'Insectarium de Montréal, le plus important musée consacré aux insectes en Amérique du Nord.

PRIX	15 \$
LIEU	Insectarium de Montréal 4581 rue Sherbrook Est
POINT DE RENCONTRE	13 h 30 au métro Jean-Talon
QUAND	Vendredi 26 mai de 14 h 30 à 16 h
Limite de 15 personnes	

#### PIÈCE DE THÉÂTRE : LES BLEUS DU CŒUR

Pièce de théâtre entièrement écrite et jouée par un groupe d'aînés de l'organisme *Action Centre-Ville* qui a pour but de sensibiliser les gens aux diverses formes de maltraitance. Qui de mieux pour briser ce tabou et entamer le dialogue que les aînés eux-mêmes.

PRIX	Gratuit
LIEU	Sous-sol de l'église St-Cécile
POINT DE RENCONTRE	13 h au sous-sol de l'église St-Cécile
QUAND	Mercredi 31 mai 13 h à 15 h 30
Limite de 50 personnes	

#### VISITE DU PARC WESTMOUNT ET SES ENVIRONS

Visite guidée de Victoria Hall. Dans une ambiance de campagne anglaise, explorez le quartier de Westmount, l'un des plus verts de Montréal.

PRIX	10 \$
LIEU	Centre communautaire Victoria Hall 4626 Sherbrooke Ouest
POINT DE RENCONTRE	13 h au métro Jean-Talon
QUAND	Vendredi 2 juin à 14 h
Limite de 20 personnes	

## ACTIVITÉS SPÉCIALES

### VISITE GUIDÉE DES SERRES DU JARDIN BOTANIQUE

Partez à la découverte des 36 000 plantes qu'abritent les serres, aux climats exotiques, du Jardin botanique de Montréal.

PRIX	15 \$
LIEU	Jardin botanique 4101 rue Sherbrooke Est
POINT DE RENCONTRE	13 h au métro Jean-Talon
QUAND	Jeudi 8 juin de 14 h à 15 h 30
Limite de 15 personnes	

### SÉJOUR EN CHALET !

Rien de mieux pour commencer la saison estivale qu'un petit séjour en chalet pour prendre le temps de faire une pause et respirer le grand air.

Ce qui est inclus :

- Autobus (aller-retour)
- 3 repas par jour
- Une foule d'activités (canoë, rabaska, pétanque, randonnée, baignade, une balade en ponton, etc.)

Ce qui n'est pas inclus :

- La literie
- Les collations et breuvages (ex : jus et boissons alcoolisées)

\* À noter que les chambres devront être partagées (2 personnes/chambre)

PRIX	200 \$
LIEU	Base Plein Air l'Étincelle 270 Lac Long Sud St-Alphonse-Rodriguez
POINT DE RENCONTRE	Lundi 12 juin à 10 h au CADV
RETOUR	Mercredi 14 juin à 12 h au CADV
QUAND	Du lundi 12 au mercredi 14 juin
Limite de 25 personnes	





### CALENDRIER

MAI			JUIN	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>10 h 30</b> Club de marche <b>13 h 30</b> Danse en ligne réinventée	<b>10 h 30</b> Vitalité <b>13 h 30</b> Dessin, fusain et aquarelle	<b>10 h 30</b> Pétanque	<b>13 h 30</b> Café rencontre au CADV : Conversation avec une astronome	<b>11 h</b> Pique-nique et randonnée guidée sur la biodiversité des berges
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>10 h 30</b> Club de marche <b>13 h 30</b> Danse en ligne réinventée	<b>10 h 30</b> Vitalité <b>13 h 30</b> Dessin, fusain et aquarelle	<b>10 h 30</b> Pétanque	<b>11 h</b> Pique-nique au Parc Mont Royal	<b>10 h</b> C'est le temps de la récré ! <b>13 h 30</b> Cinéma public
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>10 h 30</b> Club de marche <b>13 h 30</b> Danse en ligne réinventée	<b>10 h 30</b> Vitalité <b>13 h 30</b> Dessin, fusain et aquarelle	<b>10 h 30</b> Pétanque	<b>13 h</b> Centre des sciences de Montréal	<b>10 h</b> C'est le temps de la récré !
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>FÉRIÉ</b>	<b>10 h 30</b> Vitalité <b>13 h 30</b> Dessin, fusain et aquarelle	<b>10 h 30</b> Pétanque	<b>11 h 30</b> Pique-nique à la Tohu et découverte du parc Frédéric-Back	<b>10 h</b> C'est le temps de la récré ! <b>14 h 30</b> Visite de l'insectarium
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>10 h 30</b> Club de marche <b>13 h 30</b> Danse en ligne réinventée	<b>10 h 30</b> Vitalité <b>13 h 30</b> Dessin, fusain et aquarelle	<b>10 h 30</b> Pétanque <b>13 h</b> Pièce de Théâtre : <i>Les bleus du cœur</i>	<b>13 h 30</b> Café rencontre au CADV : Dorloter ses plantes intérieures	<b>10 h</b> C'est le temps de la récré ! <b>14 h</b> Visite du Parc Westmount et ses environs
<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 en ligne réinventée	<b>10 h 30</b> Vitalité <b>13 h 30</b> Dessin, fusain et aquarelle	<b>10 h 30</b> Pétanque	<b>14 h</b> Visite guidée des serres du Jardin Botanique	<b>10 h</b> C'est le temps de la récré ! <b>13 h 30</b> Café rencontre en HLM : La fraude, ça n'arrive pas qu'aux autres...
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>10 h 30</b> Club de marche <b>13 h 30</b> Danse en ligne réinventée <b>+ CHALET</b>	<b>10 h 30</b> Vitalité <b>13 h 30</b> Dessin, fusain et aquarelle <b>+ CHALET</b>	<b>10 h 30</b> Pétanque <b>+ CHALET</b>	<b>13 h 30</b> Café rencontre en HLM : S'alimenter pour vieillir en santé	<b>10 h</b> C'est le temps de la récré !