



Centre des Aînés
de Villeray

PROGRAMMATION

PRINTEMPS 2024
Du 15 avril au 22 juin 2024

Inscriptions du
26 au 29 mars 2024



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 26 au 29 mars 2024

- En ligne sur notre site web /via Amilia : www.ainesvilleray.com
- En présence 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 en cas d'annulation de votre part. 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 :

- Les coûts des activités déjà dispensés, même en votre absence, ne seront pas remboursés.
- Une pénalité, conformément à la Loi sur la protection du consommateur, équivalente au montant le plus faible entre 50 \$ ou 10 % du prix des activités restantes seront remboursés sur demande.

*** Vous devrez obligatoirement remplir un formulaire de remboursement ***

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

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

514 277-7574

info@ainesvilleray.com

www.ainesvilleray.com

www.facebook.com/ainesvilleray



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

CLUB DE MARCHÉ

Pour commencer la semaine du bon pied, retrouvons-nous pour une balade au parc Jarry.

PRIX	Gratuit
LIEU	Parc Jarry (entrée boul. St-Laurent et Gary-Carter)
QUAND	Lundi de 10 h 30 à 11 h 30 (sauf le 20 mai)

Illimité

COURS D'INFORMATIQUE (PING)

En partenariat avec Communautique, cette série de 7 cours vous offre l'opportunité de maîtriser le fonctionnement de votre ordinateur portable. La dernière heure du cours est réservée à vos questions individuelles. Les ordinateurs sont fournis par Communautique.

PRIX	15 \$
LIEU	CADV
QUAND	Lundi 9 h à 13 h à partir du 29 avril (sauf le 20 mai)

Limite de 10 personnes

DANSE EN LIGNE RÉINVENTÉE

Quel moyen idéal pour rester en forme et de bonne humeur ! Quoi de mieux pour stimuler sa mémoire tout en s'amusant ! Joignez-vous à nous pour découvrir une multitude de chorégraphies sur des rythmes variés qui vous sont offerts.

PRIX	35 \$
LIEU	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
QUAND	Lundi de 13 h 30 à 15 h à partir du 29 avril (sauf le 20 mai)

Limite de 30 personnes

THÉÂTRE À LA CARTE

Envie de sortir de votre zone de confort et de participer à la conception d'un cabaret théâtral présentant des extraits de textes d'auteurs connus ou... à connaître.

PRIX	Gratuit
LIEU	CADV
QUAND	Lundi de 13 h 30 à 15 h (sauf le 20 mai)

Limite de 10 personnes

VITALITÉ

Bénéficiez d'une diversité d'exercices adaptés à votre niveau qui vous permettront d'entretenir votre forme. Vous pourrez améliorer votre souplesse, votre équilibre et votre coordination. Allez hop !

N'oubliez pas d'apporter votre tapis de yoga.

PRIX	35 \$
LIEU	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
QUAND	Mardi de 10 h 30 à 11 h 30 (sauf le 4 juin)

Limite de 30 personnes



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

CRÉATION TECHNIQUES MIXTES

Explorez diverses techniques mixtes en art, une fusion créative de différentes techniques et matériaux. Que vous soyez débutant ou expérimenté, cet atelier vous permettra d'expérimenter et de créer en arts visuels en utilisant divers médiums. Laissez libre cours à votre imagination et créez des œuvres uniques et fascinantes.

PRIX	40 \$
LIEU	CADV
QUAND	Mardi de 14 h à 15 h 30 (sauf le 4 juin)

Limite de 14 personnes

Veillez prévoir quelques achats de matériel.

PÉTANQUE

Ça y est, la saison de la pétanque est de retour ! Rejoignez-nous les mercredis matin pour faire quelques parties conviviales au parc ! L'occasion idéale pour un moment de détente et de bonne humeur.

PRIX	20 \$
LIEU	Au parc De Normanville
QUAND	Mercredi de 10 h 30 à 12 h à partir du 1 ^{er} mai 2024

Limite de 20 personnes

MOUVEMENTS ET RESPIRATION

Prenez soin de votre santé en vous accordant quelques instants pour des exercices doux et relaxants. Apprenez à mieux maîtriser les techniques de respiration et d'étirement en profondeur.

N'oubliez pas d'apporter votre tapis de yoga.

PRIX	35 \$
LIEU	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
QUAND	Mercredi de 14 h à 15 h

Limite de 30 personnes

ATELIER DE CUISINE AU CADV

Un atelier de cuisine PAR et POUR vous : on planifie puis tout le monde met la main à la pâte. Chaque atelier sera suivi du temps du dîner, histoire de prolonger le plaisir et de goûter tous nos plats ! On fournit tabliers, filets pour les cheveux et gants.

PRIX	40 \$
LIEU	CADV
QUAND	Jeudi de 9 h à 12 h (18 avril, 25 avril, 2 mai, 23 mai et 30 mai 0)

Limite de 10 personnes

ATELIER D'ÉCRITURE

L'atelier d'écriture est une aventure créatrice qui, à travers les sujets proposés, propulse dans vos expériences personnelles, insoupçonnées et inconnues. Le groupe est un stimulant pour l'imaginaire collectif et une sécurité de ne pas être seul devant la page blanche. Soyez les bienvenues, nous vous y attendons avec grand plaisir.

PRIX	Gratuit
LIEU	CADV
QUAND	Vendredi de 10 h 30 à 12 h (19 avril, 26 avril et 3 mai)

Limite de 18 personnes



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

UNE BOUFFÉE D'AIR !

Une bouffée d'air est une série d'ateliers multigénérationnels dédiés à la danse, au chant et à la poésie, offerts par l'organisme Berceurs du temps au parc De Normanville en mai-juin 2024. Avez-vous soif de découvrir votre créativité ? Ne tardez pas à vous inscrire, car les places sont limitées !

PRIX	Gratuit
LIEU	Au parc De Normanville
QUAND	Vendredi de 10 h à 12 h (10 mai, 17 mai, 24 mai et 31 mai) Samedi de 12 h à 14 h (8 juin, 15 juin, 22 juin et 29 juin)
Limite de 15 personnes	

C'EST LE TEMPS DE LA RÉCRÉ !

Quelle chance de rencontrer de nouvelles personnes pour échanger des histoires et avoir des discussions en bonne compagnie. Activités libres : jeux de société, échanges animés, café, sucreries et surtout... beaucoup de plaisir !

PRIX	Gratuit
LIEU	CADV
QUAND	Vendredi de 13 h 30 à 15 h 30
Limite de 20 personnes	

CAFÉ-RENCONTRES

Le rendez-vous pour des discussions et des échanges sur diverses réalités qui concernent et qui interpellent plus particulièrement les aîné-es.

PRIX	Gratuit
LIEU	CADV
QUAND	Jeu-di de 13 h 30 à 15 h 30
Ouvert à tous (membre ou non)	

À LA DÉCOUVERTE DE LA MOBILISATION JEUDI 18 AVRIL

Discussion sur le rôle crucial des aîné-es dans notre société. Nous aborderons des sujets tels que l'engagement communautaire, le partage d'expériences et la manière dont chacun.e peut contribuer activement à sa communauté. Au programme : visionnement d'une vidéo, activité de collage et discussion. Présenté par le CENTRE DE FORMATION POPULAIRE (CFP).

QUAND L'ÉGLISE DEVIENT UNE GALERIE D'ART JEUDI 25 AVRIL

Cette conférence vous invite à redécouvrir cinq églises de Montréal classées « A - INCONTOURNABLE » par le ministère de la Culture du Québec. Nous explorerons ensemble leur aspect artistique, leur histoire fascinante et leur architecture remarquable. Présenté par ROBERT HAMILTON ET RENÉE LABRÈQUE.

ATELIER DE SEMIS ET HORTICULTURE JEUDI 9 MAI

Un atelier éducatif sur les semences. Comment les choisir, les semer et entretenir ses propres semis. Chaque participant.e repartira avec ses propres semis pour démarrer son jardin. Présenté par VILLE EN VERT.

MOURIR DANS LA DIGNITÉ JEUDI 23 MAI

Au cours de cette présentation, nous aborderons les questions juridiques liées à la fin de vie, notamment en ce qui concerne les soins de fin de vie, les directives médicales anticipées et les différentes législations en vigueur. Des experts seront présents pour répondre à vos questions. Présenté par JURISTE À DOMICILE, dans le cadre des activités de la Roulotte juridique.



ACTIVITÉS SPÉCIALES

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 membre de la réalisation ou encore un acteur du film.

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

PRIX	5 \$
LIEU	Cinéma Public 505, rue Jean-Talon Est
QUAND	Jeudi 2 mai de 13 h 30 à 16 h 30
Limite de 30 personnes	

ESCAPADE D'UN JOUR À OTTAWA : PARLEMENT ET TULIPES

Vous êtes invités à un voyage d'une journée à Ottawa, une excursion pleine de découvertes et de beauté. Au programme, une visite guidée de la Chambre des communes au Parlement suivie d'une visite au Festival Canadien des Tulipes.

Apportez un lunch froid pour le midi. (Nous voyagerons dans un autobus confortable, cependant, veuillez noter qu'il n'y a pas de toilette à bord.)

PRIX	50 \$
QUAND	Jeudi 16 mai de 7 h 30 à 18 h
Limite de 48 personnes	

COURS D'AUTO-DÉFENSE POUR AÎNÉ·E·S

Venez prendre part à deux (2) cours d'auto-défense spécialement conçu pour vous. Les 2 ateliers comprendront une présentation théorique et des exercices pratiques pour développer des outils qui vous aideront à vous sentir plus confiants et en sécurité dans votre quotidien et dans l'espace public.

PRIX	Gratuit
LIEU	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
QUAND	Jeudi de 13 h 30 à 15 h (30 mai et 6 juin)
Limite de 16 personnes	

LA ROULOTTE JURIDIQUE

Juristes à Domicile, fera escale au CADV avec la Roulotte juridique pendant 3 semaines consécutives. La Roulotte Juridique parcourt le Québec pour offrir des rencontres individuelles et informer la population sur leurs droits. C'est une occasion unique de poser vos questions et de rencontrer des juristes de manière individuelle et confidentielle, et ce, gratuitement. Nous vous encourageons à profiter de cette opportunité pour obtenir de l'information juridique personnalisée et éclairée.

PRIX	Gratuit
LIEU	CADV
QUAND	Vendredi de 9 h 30 à 12 h (7 juin, 14 juin et 21 juin)

PRENEZ NOTE QUE LES INSCRIPTIONS AURONT LIEU PLUS TARD DANS LA SESSION

**À SURVEILLER :
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
PLANIFICATION STRATÉGIQUE (PHASE 2) AVEC LES MEMBRES**



CALENDRIER

AVRIL			MAI	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
15 avril	16 avril	17 avril	18 avril	19 avril
10 h 30 Club de marche 13 h 30 Théâtre à la carte	10 h 30 Vitalité 14 h Création techniques mixtes	14 h Mouvements et respiration	9 h Atelier de cuisine 13 h 30 Café-rencontre À la découverte de la mobilisation	10 h 30 Atelier d'écriture 13 h 30 C'est le temps de la récré !
22 avril	23 avril	24 avril	25 avril	26 avril
10 h 30 Club de marche 13 h 30 Théâtre à la carte	10 h 30 Vitalité 14 h Création techniques mixtes	14 h Mouvements et respiration	9 h Atelier de cuisine 13 h 30 Café-rencontre Quand l'église devient une galerie d'art	10 h 30 Atelier d'écriture 13 h 30 C'est le temps de la récré !
29 avril	30 avril	1 mai	2 mai	3 mai
9 h Informatique (PING) 10 h 30 Club de marche 13 h 30 Danse en ligne R. 13 h 30 Théâtre à la carte	10 h 30 Vitalité 14 h Création techniques mixtes	10 h 30 Pétanque 14 h Mouvements et respiration	9 h Atelier de cuisine 13 h 30 à 16 h 30 Cinéma Public	10 h 30 Atelier d'écriture 13 h 30 C'est le temps de la récré !
6 mai	7 mai	8 mai	9 mai	10 mai
9 h Informatique (PING) 10 h 30 Club de marche 13 h 30 Danse en ligne R. 13 h 30 Théâtre à la carte	10 h 30 Vitalité 14 h Création techniques mixtes	10 h 30 Pétanque 14 h Mouvements et respiration	13 h 30 Café-rencontre Atelier de semi et horticulture	10 h Une Bouffée d'air ! 13 h 30 C'est le temps de la récré !
13 mai	14 mai	15 mai	16 mai	17 mai
9 h Informatique (PING) 10 h 30 Club de marche 13 h 30 Danse en ligne R. 13 h 30 Théâtre à la carte	10 h 30 Vitalité 14 h Création techniques mixtes	10 h 30 Pétanque 14 h Mouvements et respiration	7 h 30 Escapade d'un jour à Ottawa : Parlement et Tulipes	10 h Une Bouffée d'air ! 13 h 30 C'est le temps de la récré !
20 mai	21 mai	22 mai	23 mai	24 mai
FÉRIÉ	10 h 30 Vitalité 14 h Création techniques mixtes	10 h 30 Pétanque 14 h Mouvements et respiration	9 h Atelier de cuisine 13 h 30 Café-rencontre Mourir dans la dignité	10 h Une Bouffée d'air ! 13 h 30 C'est le temps de la récré !
27 mai	28 mai	29 mai	30 mai	31 mai
9 h Informatique (PING) 10 h 30 Club de marche 13 h 30 Danse en ligne R. 13 h 30 Théâtre à la carte	10 h 30 Vitalité 14 h Création techniques mixtes	10 h 30 Pétanque 14 h Mouvements et respiration	9 h Atelier de cuisine 13 h 30 à 15 h Auto-défense	10 h Une Bouffée d'air ! 13 h 30 C'est le temps de la récré !



CALENDRIER

JUIN					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
3 juin	4 juin	5 juin	6 juin	7 juin	8 juin
9 h Informatique (PING) 10 h 30 Club de marche 13 h 30 Danse en ligne R. 13 h 30 Théâtre à la carte		10 h 30 Pétanque 14 h Mouvements et respiration	13 h 30 à 15 h Auto-défense	9 h 30 La Roulotte Juridique 13 h 30 C'est le temps de la récré !	12 h Une Bouffée d'air !
10 juin	11 juin	12 juin	13 juin	14 juin	15 juin
9 h Informatique (PING) 10 h 30 Club de marche 13 h 30 Danse en ligne R. 13 h 30 Théâtre à la carte	10 h 30 Vitalité 14 h Création techniques mixtes	10 h 30 Pétanque 14 h Mouvements et respiration		9 h 30 La Roulotte Juridique 13 h 30 C'est le temps de la récré !	12 h Une Bouffée d'air !
17 juin	18 juin	19 juin	20 juin	21 juin	22 juin
9 h Informatique (PING) 10 h 30 Club de marche 13 h 30 Danse en ligne R. 13 h 30 Théâtre à la carte	10 h 30 Vitalité 14 h Création techniques mixtes	10 h 30 Pétanque 14 h Mouvements et respiration		9 h 30 La Roulotte Juridique 13 h 30 C'est le temps de la récré !	12 h Une Bouffée d'air !
24 juin	25 juin	26 juin	27 juin	28 juin	29 juin
FÉRIÉ					12 h Une Bouffée d'air !

