



Centre des Aînés
de Villeray

Programmation Été 2026

Du 29 juin au 4 septembre
Inscriptions du 22 au 26 juin



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.

INSCRIPTIONS

Du lundi 22 juin (À COMPTER DE 9 H) au vendredi 26 juin 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 s 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.

La Tasse Villeray

Pour rendre le Centre encore plus vivant et accueillant, vous êtes invité·e·s à La Tasse Villeray trois jours 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 pâtisserie faite maison 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·te·s les aînés·e·s.

LUNDI ET VENDREDI

9 h 30 à 15 h 30

MERCREDI

9 h 30 à 12 h

CENTRE DES ÂÎNÉS DE VILLERAY

7626 rue Saint-Hubert



Activités régulières

PROGRAMMATION
Été 2026

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.

ATELIER DE CUISINE

Prix Gratuit
Lieu CADV – 7626, rue Saint-Hubert
Quand Lundi 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 Mesdames

Date 29 juin, 13 juillet, 27 juillet,
10 août et 24 août

Édition Messieurs

Date 6 juillet, 20 juillet, 3 août,
17 août et 31 août



PÉTANQUE

Prix 30 \$
Lieu Parc De Normanville
(Terrain de pétanque & Boccia)
Quand Lundi de 13 h 30 à 15 h
Mercredi de 10 h 30 à 12 h

Joignez-vous à nous deux fois par semaine pour des parties de pétanque amicales. Le tarif couvre les deux demi-journées, alors s'il pleut lundi après-midi, pas de souci, vous pourrez jouer mercredi matin!



MISE EN FORME

Ce type d'activités amène les membres à travailler, par le mouvement, la mobilité, la coordination ainsi que l'équilibre de façon régulière, ce qui permet 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 - 10 h 30 à 11 h 30

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

CLUB DE VÉLO

Prix	Gratuit
Point de rencontre	Parc Villeray (Entrée Villeray et Christophe-Colomb)
Quand	Mardi de 13 h 30 à 15 h

Ce club s'adresse aux aîné·e·s qui souhaitent bouger en douceur, avec des sorties adaptées au rythme de chacun·e·s, dans une ambiance agréable et sécuritaire. Apportez votre vélo ou utilisez un BIXI selon votre préférence. Ensemble, vous choisirez les destinations : balade dans un parc, découverte du quartier ou petite sortie avec arrêt pour une crème glacée!

VITALITÉ DANS LES PARCS

Prix	37 \$ (74 \$ pour 2 cours)
2 choix d'emplacements	
Lieu	Parc Jarry (Entrée Saint-Laurent et Gary-Carter)
Quand	Mardi de 10 h 30 à 11 h 30
Lieu	Parc Nicolas-Tillemont (Abri du parc Nicolas-Tillemont)
Quand	Mercredi de 14 h à 15 h

Deux cours de vitalité en plein air vous sont offerts cet été, dans deux parcs différents. Inscrivez-vous à un ou aux deux cours et profitez d'exercices adaptés pour garder la forme, améliorer votre souplesse, votre équilibre et votre coordination.

YOGA SUR CHAISE

Prix	37 \$
Lieu	Habitations Boyer 1000, rue Villeray
Quand	Groupe A : Mardi de 13 h 30 à 14 h 30 Groupe B : Mardi de 15 h à 16 h

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.

Comme l'activité se déroule dans une petite salle, merci de vous inscrire à un seul cours.





ART ET CRÉATION

Ces ateliers 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.

TAI CHI DANS LE PARC

Prix	38,50 \$
Lieu	Parc Nicolas-Tillemont (Abri du parc Nicolas-Tillemont)
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. Profitez de l'activité en plein air, sous l'abri du parc, pour un moment apaisant en nature.

TRAVAUX D'AIGUILLES

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

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.

PRIMA DANSE

Prix	Gratuit
Lieu	Habitations Saint-Georges 7255, rue Lajeunesse
Quand	Vendredi de 11 h à 12 h

Laissez-vous porter par le mouvement lors de cet atelier de danse adapté animé par Prima Danse! Dans une ambiance chaleureuse et sans jugement, découvrez une activité accessible à tous·te·s qui favorise le plaisir de bouger, l'expression de soi et les échanges entre participant·e·s. Une belle occasion de stimuler le corps et l'esprit tout en s'amusant ensemble.



LUNDI

29 JUIN

9 h 30 La Tasse V.
9 h 30 Atelier de cuisine (F)
10 h 30 Club de marche
13 h 30 Pétanque

MARDI

30 JUIN

10 h 30 Vitalité (Jarry)
13 h 30 Club de vélo
13 h 30 Yoga (A)
15 h Yoga (B)

MERCREDI

1ER JUILLET

9 h 30 La Tasse V.
10 h 30 Pétanque
14 h Vitalité (Tillemont)

JEUDI

2 JUILLET

10 h Tai chi
11 h 30 BBQ CADV
13 h 30 Travaux d'aiguilles

VENDREDI

3 JUILLET
FÉRIÉ

6 JUILLET

9 h 30 La Tasse V.
9 h 30 Atelier de cuisine (H)
10 h 30 Club de marche
13 h 30 Pétanque

7 JUILLET

10 h 30 Vitalité (Jarry)
13 h 30 Club de vélo
14 h Café rencontre interculturelle
13 h 30 Yoga (A)
15 h Yoga (B)

8 JUILLET

9 h 30 La Tasse V.
10 h 30 Pétanque
14 h Vitalité (Tillemont)

9 JUILLET

10 h Tai chi
13 h 30 Travaux d'aiguilles
14 h Eaux vives & balade dans le Vieux-Montréal

10 JUILLET

9 h 30 La Tasse V.
11 h Prima Danse

13 JUILLET

9 h 30 La Tasse V.
9 h 30 Atelier de cuisine (F)
10 h 30 Club de marche
13 h 30 Pétanque

14 JUILLET

10 h 30 Vitalité (Jarry)
13 h 30 Club de vélo
13 h 30 Yoga (A)
15 h Yoga (B)

15 JUILLET

9 h 30 La Tasse V.
10 h 30 Pétanque
14 h Vitalité (Tillemont)

16 JUILLET

10 h Tai chi
10 h 30 Pique-nique et jeux extérieur
13 h 30 Travaux d'aiguilles

17 JUILLET

9 h 30 La Tasse V.
11 h Prima Danse

20 JUILLET

9 h 30 La Tasse V.
9 h 30 Atelier de cuisine (H)
10 h 30 Club de marche
13 h 30 Pétanque

21 JUILLET

10 h 30 Vitalité (Jarry)
13 h 30 Club de vélo
13 h 30 Yoga (A)
15 h Yoga (B)

22 JUILLET

9 h 30 La Tasse V.
10 h 30 Pétanque
14 h Vitalité (Tillemont)

23 JUILLET

10 h Tai chi
13 h Association des modélistes ferroviaires de Montréal
13 h 30 Travaux d'aiguilles

24 JUILLET

9 h 30 La Tasse V.
11 h Prima Danse

27 JUILLET

9 h 30 La Tasse V.
9 h 30 Atelier de cuisine (F)
10 h 30 Club de marche
13 h 30 Pétanque

28 JUILLET

10 h 30 Vitalité (Jarry)
13 h 30 Club de vélo
13 h 30 Yoga (A)
15 h Yoga (B)

29 JUILLET

9 h 30 La Tasse V.
10 h 30 Pétanque
14 h Vitalité (Tillemont)

30 JUILLET

10 h Tai chi
12 h Navette fluviale & promenade à Varenne
13 h 30 Travaux d'aiguilles

31 JUILLET

9 h 30 La Tasse V.
11 h Prima Danse



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3 AOÛT 9 h 30 La Tasse V. 9 h 30 Atelier de cuisine (H) 10 h 30 Club de marche 13 h 30 Pétanque	4 AOÛT 10 h 30 Vitalité (Jarry) 13 h 30 Club de vélo 13 h 30 Yoga (A) 15 h Yoga (B)	5 AOÛT 9 h 30 La Tasse V. 10 h 30 Pétanque 14 h Vitalité (Tillemont)	6 AOÛT 10 h Tai chi 11 h Pique-nique et jeux de table 13 h 30 Travaux d'aiguilles	7 AOÛT 9 h 30 La Tasse V. 11 h Prima Danse
10 AOÛT 9 h 30 La Tasse V. 9 h 30 Atelier de cuisine (F) 10 h 30 Club de marche 13 h 30 Pétanque	11 AOÛT 10 h 30 Vitalité (Jarry) 13 h 30 Club de vélo 13 h 30 Yoga (A) 15 h Yoga (B)	12 AOÛT 9 h 30 La Tasse V. 10 h 30 Pétanque 14 h Vitalité (Tillemont)	13 AOÛT 10 h Tai chi 11 h Baignade à la plage Jean-Doré 13 h 30 Travaux d'aiguilles	14 AOÛT 9 h 30 La Tasse V. 11 h Prima Danse
17 AOÛT 9 h 30 La Tasse V. 9 h 30 Atelier de cuisine (H) 10 h 30 Club de marche 13 h 30 Pétanque	18 AOÛT 10 h 30 Vitalité (Jarry) 13 h 30 Club de vélo 13 h 30 Yoga (A) 15 h Yoga (B)	19 AOÛT 9 h 30 La Tasse V. 10 h 30 Pétanque 14 h Vitalité (Tillemont)	20 AOÛT 10 h Tai chi 13 h 30 Travaux d'aiguilles 14 h Montréal 1976 : une épreuve olympique	21 AOÛT 9 h 30 La Tasse V. 11 h Prima Danse
24 AOÛT 9 h 30 La Tasse V. 9 h 30 Atelier de cuisine (F) 10 h 30 Club de marche 13 h 30 Pétanque	25 AOÛT 10 h 30 Vitalité (Jarry) 13 h 30 Club de vélo 13 h 30 Yoga (A) 15 h Yoga (B)	26 AOÛT 9 h 30 La Tasse V. 10 h 30 Pétanque 14 h Vitalité (Tillemont)	27 AOÛT 10 h Tai chi 13 h 30 Travaux d'aiguilles 13 h 30 Petit traité d'entomologie noctivague	28 AOÛT 9 h 30 La Tasse V. 11 h Prima Danse
31 AOÛT 9 h 30 La Tasse V. 9 h 30 Atelier de cuisine (H) 10 h 30 Club de marche 13 h 30 Pétanque	1ER SEPTEMBRE 10 h 30 Vitalité (Jarry) 13 h 30 Club de vélo 13 h 30 Yoga sur chaise (A) 15 h Yoga sur chaise (B)	2 SEPTEMBRE 9 h 30 La Tasse V. 10 h 30 Pétanque 14 h Vitalité (Tillemont)	3 SEPTEMBRE 9 h Lieu historique national du Fort-Chambly 10 h Tai chi dans le parc	4 SEPTEMBRE 9 h 30 La Tasse V. 11 h Prima Danse





BBQ DU CADV

Prix	Gratuit
Lieu	À déterminer
Quand	Jeudi 2 juillet de 11 h 30 à 14 h 30

Venez célébrer le début l'été avec nous autour d'un BBQ. Bouffe, bonne musique et ambiance chaleureuse seront au rendez-vous. Une belle occasion de se retrouver, de jaser et de profiter du beau temps entre ami·e·s et voisin·e·s.

CAFÉ RENCONTRE INTERCULTURELLE

Prix	Gratuit
Lieu	CADV – 7626, rue Saint-Hubert
Quand	Mardi 7 juillet de 14 h à 15 h

Partagez un moment chaleureux d'échange et de discussion avec des étudiant·e·s en francisation du Cégep Marie-Victorin. En plus de vous faire découvrir différentes cultures et de créer de nouveaux liens, votre participation permettra aux étudiant·e·s de pratiquer leur français dans un contexte accueillant et enrichissant.

Point de rencontre :
14 h 45 au CADV



EAUX VIVES & BALADE DANS LE VIEUX-MONTRÉAL

Prix	25 \$
Lieu	Grand Quai du Port de Montréal 200, rue de la Commune Ouest, 2e étage du Terminal 1
Quand	Jeudi 9 juillet de 14 h à 16 h

Plongez dans l'exposition immersive Eaux vives – Panorama Expérience et laissez-vous émerveiller par la beauté et la fragilité du monde aquatique à travers des œuvres interactives et captivantes. Après la visite, poursuivons avec une balade dans le Vieux-Montréal et profitons pleinement de la saison estivale pour flâner, échanger et savourer l'ambiance unique du quartier.

Point de rencontre :
13 h au métro Jean-Talon

PIQUE-NIQUE ET JEUX EXTÉRIEURS (3^E ÉDITION)

Prix	Gratuit
Lieu	Chalet du parc de Normanville 7480, rue de Normanville
Quand	Jeudi 16 juillet de 10 h 30 à 14 h 30

Participez à une matinée de jeux ludiques en plein air, avec des stations pour bouger et réfléchir en équipe. Un pique-nique est prévu sur l'heure du midi (apportez votre lunch froid), suivi d'une partie de pétanque en après-midi.

Point de rencontre :
10 h 30 au parc de Normanville

ASSOCIATION DES MODÉLISTES FERROVIAIRES DE MONTRÉAL

Prix	Contribution volontaire sur place
Lieu	Paroisse Saint-Vincent-Ferrier 8146 rue Drolet
Quand	Jeudi 23 juillet, de 13 h à 15 h

Venez découvrir l'Association des Modélistes Ferroviaires de Montréal et son impressionnant réseau Canada Central. Plongez dans un univers de trains miniatures où paysages et scènes prennent vie grâce au travail passionné de ses membres. Une visite captivante qui vous fera voyager autrement.

Point de rencontre :
13 h à la paroisse Saint-Vincent-Ferrier





NAVETTE FLUVIALE & PROMENADE À VARENNES

Prix	20 \$
Lieu	Ville de Varennes
Quand	Jeudi 30 juillet de 12 h à 16 h

Profitez d'une sortie estivale en prenant la navette fluviale depuis le Vieux-Montréal jusqu'à Varennes. Une fois sur place, nous irons nous promener sur le bord de l'eau et découvrir le charme de cette belle petite ville.

Point de rencontre :
11 h au métro Jean-Talon

PIQUE-NIQUE ET JEUX DE TABLE

Prix	Gratuit
Lieu	Chalet du parc de Normanville 7480, rue de Normanville
Quand	Jeudi 6 août 11 h à 14 h 30

Un pique-nique convivial pour découvrir et tester de nouveaux jeux de table! En matinée, nous vous proposons une sélection de jeux apportés par le CADV, puis en après-midi, place au jeu libre – n'hésitez pas à apporter vos favoris pour les faire découvrir au groupe.

Point de rencontre :
11 h au parc de Normanville

BAIGNADE À LA PLAGE JEAN-DORÉ

Prix	12 \$
Lieu	151, Circuit Gilles-Villeneuve
Quand	Jeudi 13 août 11 h à 14 h 30

Direction la Plage Jean-Doré pour une journée d'été rafraîchissante! Profitez du soleil, de la baignade et du bord de l'eau pour relaxer et faire le plein d'énergie.

*Aucun siège n'est réservé sur place, donc pensez à apporter votre propre chaise pour un plus grand confort.

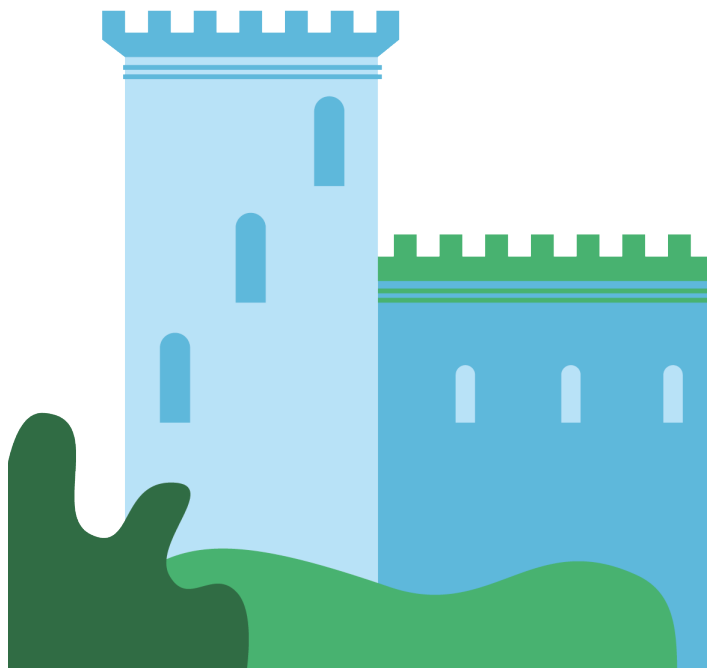
Point de rencontre :
10 h au métro Jean-Talon

MONTREAL 1976 : UNE ÉPREUVE OLYMPIQUE

Prix 21 \$
Lieu Musée McCord Stewart
690, rue Sherbrooke Ouest
Quand Jeudi 20 août de 14 h à 15 h

Revivez l'ambiance des Jeux olympiques de Montréal de 1976 à travers une exposition qui va bien au-delà des exploits sportifs! Découvrez les défis entourant l'organisation de cet événement marquant, ainsi que l'héritage urbain et architectural qu'il a laissé à Montréal.

Point de rencontre :
13 h 15 au métro Jean-Talon



PETIT TRAITÉ D'ENTOMOLOGIE NOCTIVAGUE

Prix Gratuit
Lieu Maison de la culture
Claude-Léveillé
911, rue Jean-Talon Est
Quand Jeudi 27 août de 13 h 30 à 15 h

Découvrez l'univers fascinant de Caroline Hayeur avec Petit traité d'entomologie noctivague, une œuvre poétique, organisée conjointement par l'Insectarium de Montréal et le Conseil des arts de Montréal, qui révèle la vie secrète des insectes une fois la nuit tombée. Une expérience surprenante qui vous invite à voir les insectes autrement.

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

LIEU HISTORIQUE NATIONAL DU FORT-CHAMBLY

Prix 60 \$
Lieu Ville de Chambly
Quand Jeudi 3 septembre de 9 h à 16 h

Visite guidée du Lieu historique national du Fort-Chambly suivie d'un temps libre pour profiter du bord de l'eau, se promener dans le Vieux-Chambly et découvrir ses petits commerces, cafés et terrasses le long de l'avenue Bourgogne. Vous pourrez apporter votre lunch pour pique-niquer au bord de la rivière Richelieu ou encore profiter des nombreux restaurants sur place.

Point de rencontre :
8 h 45 au CADV

**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