



Centre des Aînés
de Villeray

PROGRAMMATION

HIVER 2024
Du 9 janvier au 5 avril

Inscriptions du 12 décembre
au 15 décembre 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 décembre au 15 décembre 2023

- Sur Amilia : www.amilia.com/store/fr/Centre-des-aines-de-villeray/shop/programs
- En ligne sur notre site web : www.ainesvilleray.com
- En présence au Centre. **PREMIERS ARRIVÉS PREMIERS SERVIS.**
- Les inscriptions par téléphone sont possibles avec une **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@ainesvilleray.com

www.ainesvilleray.com

www.facebook.com/ainesvilleray



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

CLUB DE MARCHÉ

C'est fou comme ça démarre bien la semaine !
Même en hiver, on se donne rendez-vous pour
cette marche de santé dans le 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 8 janvier et 1 ^{er} avril)

Illimité

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 foule de
chorégraphies sur autant de rythmes variés.

PRIX	35 \$
LIEU	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
QUAND	Lundi de 13 h 30 à 15 h (sauf le 8 janvier et 1 ^{er} avril)

Limite de 30 personnes

THÉÂTRE À LA CARTE

Vous avez envie de sortir de votre zone de confort
et participer à la conception d'une courte prestation
théâtrale présentant des extraits de textes d'auteurs
connus. Venez rejoindre Jean-Jacques Bédard les
lundis après-midi pour l'atelier de théâtre à la carte.

PRIX	Gratuit
LIEU	CADV
QUAND	Lundi de 13 h 30 à 15 h (sauf le 8 janvier et 1 ^{er} avril)

Limite de 8 personnes

VITALITÉ

Une gamme d'exercices adaptés à vos capacités,
afin de garder la forme. On pourra aussi travailler la
souplesse, l'équilibre et la coordination. Allez hop !

Vous DEVEZ apporter un 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 12 mars)

Limite de 30 personnes

AQUARELLE (niveau intermédiaire)

Toutes ces techniques d'art constituent des formes
d'interprétation de ce que l'on observe. Chaque
personne a son style, découvrez le vôtre. L'atelier
se veut léger, relaxant et stimulant. Dévoilez l'artiste
caché en vous. Veuillez prévoir un petit montant
pour le matériel.

Vous DEVEZ avoir une base en aquarelle.

PRIX	60 \$
LIEU	CADV
QUAND	Mardi de 14 h à 15 h 30 (sauf le 12 mars)

Limite de 14 personnes

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

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 à bras ouvert. Plaisir garanti et rires à profusion!

PRIX	20 \$
LIEU	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
QUAND	Mercredi de 10 h 30 à 12 h (sauf le 20 mars)
Limite de 20 personnes	

MOUVEMENTS ET RESPIRATIONS

Quoi de mieux pour la santé que de prendre un moment pour réaliser quelques exercices doux afin de se détendre. Initiation aux techniques de respiration et de flexibilité en profondeur.

Vous DEVEZ apporter un tapis de yoga.

PRIX	35 \$
LIEU	Sous-sol de l'église Sainte-Cécile
QUAND	Mercredi de 14 h à 15 h (sauf le 10 janvier, le 17 janvier et le 20 mars)
Limite de 30 personnes	

ATELIER DE CUISINE

Un atelier cuisine PAR et POUR vous : un premier moment de planification, suivi de nombreux ateliers de cuisine ensemble. Chaque atelier sera suivi du temps du dîner afin de prolonger le plaisir et goûter toutes nos préparations ! Tabliers, filets pour les cheveux et gants sont fournis.

Vous devez respecter les dates assignées à votre groupe.

PRIX	40 \$
LIEU	CADV
QUAND	Jeudi 9 h à 12 h Groupe 1 : 11 janvier, 25 janvier, 8 février, 22 février, 14 mars et 28 mars Groupe 2 : 18 janvier, 1 février, 15 février, 7 mars, 21 mars et 4 avril
Limite de 10 personnes par groupe	

ATELIER D'ÉCRITURE

Cet atelier d'écriture de niveau débutant est à la portée de tous. En utilisant des exercices faciles et simples, accompagnés d'exemples et d'images, vous pourrez libérer votre créativité. Le tout dans le plaisir d'écrire!

PRIX	40 \$
LIEU	CADV
QUAND	Vendredi de 10 h 30 à 12 h (sauf le 8 mars et le 29 mars)
Limite de 12 personnes	

C'EST LE TEMPS DE LA RÉCRÉ !

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

PRIX	Gratuit
LIEU	CADV
QUAND	Vendredi de 14 h à 15 h 30 (sauf le 26 janvier, le 8 mars et le 29 mars)
Limite de 18 personnes	



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

CAFÉ-RENCONTRES

Rendez-vous pour des discussions et des échanges sur diverses réalités qui nous interpellent et qui concernent particulièrement les aîné·es.

AU CENTRE DES AÎNÉS DE VILLERAY

TROUSSE 72H JEUDI 18 JANVIER

Dans un monde en perpétuelle évolution, il est essentiel de se préparer aux situations d'urgence. Comment se préparer aux urgences, en mettant l'accent sur la création de votre trousse d'urgence 72 heures. Présenté par la Croix-Rouge Canadienne

SENSIBILISATION SUR LA PRÉVENTION DES CHUTES

JEUDI 1^{ER} FÉVRIER

Conçu en partenariat avec la Direction régionale de santé publique, cet atelier vous permettra de connaître les différents facteurs de risque de chutes des aîné·es. Plusieurs conseils pratiques vous seront offerts pour modifier certaines habitudes quotidiennes. Présenté par la FADOQ.

RÉSULTATS DU DIAGNOSTIC SUR LE SENTIMENT DE SÉCURITÉ DES FEMMES ET PRISE DE POUVOIR DES FEMMES

JEUDI 22 FÉVRIER

En 2023, le Centre International de Prévention de la Criminalité a mené un diagnostic approfondi sur le sentiment de sécurité des filles, femmes et aîné·es de notre arrondissement. Les résultats sont frappants et offrent une vision claire des défis auxquels notre communauté est confrontée. Présenté par Ingrid Sanchez, agente de mobilisation en sécurité urbaine au Patro Villeray. * Pour les femmes seulement.

SÉCURITÉ INCENDIE

JEUDI 7 MARS

Pour tous les aîné·es désirant apprendre à agir de façon sécuritaire lors d'un incendie. Elle vise aussi à identifier les comportements appropriés pour minimiser les risques d'incendie. Présenté par un agent de prévention du Service de sécurité incendie de Montréal.

PRIX	Gratuit
LIEU	CADV ou dans une Habitation de l'OMHM
QUAND	Jeudi de 13 h 30 à 15 h 30

Ouvert à tous (membre ou non)

EN HLM

LA SANTÉ AUDITIVE, C'EST L'AFFAIRE DE TOUS ! JEUDI 21 MARS

Venez apprendre à prendre soin de votre santé auditive et à développer de bonnes stratégies de communications. Présenté par Jeanne Choquette, présidente d'Audition Québec

Lieu : Habitations Pontbriand (600, rue Villeray)

COMMENT FAIRE UN BUDGET

JEUDI 4 AVRIL

Cet atelier présente les notions clés pour faire son budget de manière réaliste. Ainsi il y aura la présentation d'outils pour démarrer une démarche et une réflexion sur le budget. Présenté par l'ACEF du Nord.

Lieu : Habitations Henri-Gratton (8680, rue Berri)



ACTIVITÉS SPÉCIALES

CROQUE-CULTURE !

Participez à la deuxième édition du Croque-Culture au CADV. Spectacle de Philippe Routhier (auteur-compositeur-interprète) à la guitare. Au menu : de la musique, des croque-monsieur et surtout bien du plaisir !

PRIX	15 \$
LIEU	CADV
QUAND	Vendredi le 26 janvier de 17 h à 20 h

Limite de 28 personnes

VISITE GUIDÉE DE L'EXPOSITION *ERRANCE* SUIVI D'UN ATELIER CRÉATIF (MAISON DE LA CULTURE CLAUDE-LÉVEILLÉE)

Avec son exposition *Errance*, Suzanne Cloutier raconte avec les couleurs du code de la route et la langue codée de toute une génération de bohémiens, vagabonds, sans-abri et voyageurs ferroviaires clandestins, le mode de vie et le portrait d'une population et de son époque. Un atelier créatif suivra la visite de l'exposition.

PRIX	Gratuit
LIEU	Maison de la culture Claude-Léveillé 911 rue Jean Talon Est
POINT DE RENCONTRE	13 h 15 à la Maison de la culture Claude-Léveillé
QUAND	Jeudi le 8 février 13 h 30 à 15 h

Limite de 20 personnes

SOIRÉE SOUPER/SPECTACLE DE ST-VALENTIN

Une nouveauté pour la St-Valentin, le CADV vous invite à une soirée mémorable. Au programme : repas, concert musical de Mario Paquet et piste de danse !

Le choix du menu est à venir.

PRIX	40 \$
LIEU	Casa d'Italia 505 rue Jean-Talon Est
POINT DE RENCONTRE	À confirmer
QUAND	Jeudi le 15 février de 17 h à 21 h 30

Limite de 90 personnes



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
POINT DE RENCONTRE	13 h 15 au Cinéma Public via la rue Berri
QUAND	Jeudi le 14 mars de 13 h 30 à 16 h

Limite de 30 personnes

VISITE GUIDÉE DE L'EXPOSITION VOIX AUTOCHTONES D'AUJOURD'HUI : SAVOIR, TRAUMA, RÉSILIENCE

(MUSÉE MCCORD STEWART)

Visite guidée de l'exposition *Voix autochtones d'aujourd'hui : savoir, trauma, résilience* afin de mieux connaître les savoirs encore trop méconnus des peuples autochtones au Québec et au Canada, ainsi que de leur incroyable résilience.

PRIX	15 \$
LIEU	Musée McCord Stewart 2175 rue Victoria
POINT DE RENCONTRE	13 h au métro Jean-Talon
QUAND	Jeudi le 28 mars de 14 h à 16 h

Limite de 15 personnes

À SURVEILLER

Tournoi de Skip Bo

**Journée internationale
des droits des femmes**

**Rendez-vous de
la Francophonie**

Brunch de Pâques



CALENDRIER

JANVIER			FÉVRIER	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	9 janvier	10 janvier	11 janvier	12 janvier
	10 h 30 Vitalité 14 h Aquarelle	10 h 30 Baseball poche	9 h 30 Atelier de cuisine Groupe 1	10 h 30 Atelier d'écriture 13 h 30 C'est le temps de la récré !
15 janvier	16 janvier	17 janvier	18 janvier	19 janvier
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 Aquarelle	10 h 30 Baseball poche	9 h 30 Atelier de cuisine Groupe 2 13 h 30 Café-rencontre Trousse 72 h / Croix Rouge	10 h 30 Atelier d'écriture 13 h 30 C'est le temps de la récré !
22 janvier	23 janvier	24 janvier	25 janvier	26 janvier
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 Aquarelle	10 h 30 Baseball poche 14 h Mouvements et respiration	9 h 30 Atelier de cuisine Groupe 1	10 h 30 Atelier d'écriture 17 h Croque Culture avec Phillippe Routier
29 janvier	30 janvier	31 janvier	1 février	2 février
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 Aquarelle	10 h 30 Baseball poche 14 h Mouvements et respiration	9 h 30 Atelier de cuisine Groupe 2 13 h 30 Café-rencontre Prévention des chutes	10 h 30 Atelier d'écriture 13 h 30 C'est le temps de la récré !
5 février	6 février	7 février	8 février	9 février
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 Aquarelle	10 h 30 Baseball poche 14 h Mouvements et respiration	9 h 30 Atelier de cuisine Groupe 1 13 h 30 Visite guidée de l'exposition Errance suivi d'un atelier créatif	10 h 30 Atelier d'écriture 13 h 30 C'est le temps de la récré !
12 février	13 février	14 février	15 février	16 février
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 Aquarelle	10 h 30 Baseball poche 14 h Mouvements et respiration	9 h 30 Atelier de cuisine Groupe 2 17 h Soirée souper spectacle de Saint-Valentin !	10 h 30 Atelier d'écriture 13 h 30 C'est le temps de la récré !
19 février	20 février	21 février	22 février	23 février
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 Aquarelle	10 h 30 Baseball poche 14 h Mouvements et respiration	9 h 30 Atelier de cuisine Groupe 1 13 h 30 Café-rencontre Résultat du diagnostic sur le sentiment de sécurité des femmes	10 h 30 Atelier d'écriture 13 h 30 C'est le temps de la récré !



CALENDRIER

MARS			AVRIL	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
26 février	27 février	28 février	29 février	1 mars
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 Aquarelle	10 h 30 Baseball poche 14 h Mouvements et respiration		10 h 30 Atelier d'écriture 13 h 30 C'est le temps de la récré !
4 mars	5 mars	6 mars	7 mars	8 mars
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 Aquarelle	10 h 30 Baseball poche 14 h Mouvements et respiration	9 h 30 Atelier de cuisine Groupe 2 13 h 30 Café-rencontre Sécurité incendie	
11 mars	12 mars	13 mars	14 mars	15 mars
10 h 30 Club de marche 13 h 30 Danse en ligne R. 13 h 30 Théâtre à la carte		10 h 30 Baseball poche 14 h Mouvements et respiration	9 h 30 Atelier de cuisine Groupe 1 13 h 30 Cinéma Public	10 h 30 Atelier d'écriture 13 h 30 C'est le temps de la récré !
18 mars	19 mars	20 mars	21 mars	22 mars
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 Aquarelle		9 h 30 Atelier de cuisine Groupe 2 13 h 30 Café-rencontre Santé auditive c'est l'affaire de tous	10 h 30 Atelier d'écriture 13 h 30 C'est le temps de la récré !
25 mars	26 mars	27 mars	28 mars	29 mars
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 Aquarelle	10 h 30 Baseball poche 14 h Mouvements et respiration	9 h 30 Atelier de cuisine Groupe 1 14 h Visite guidée de l'exposition : Voix autochtones d'aujourd'hui	FÉRIÉ
1 avril	2 avril	3 avril	4 avril	5 avril
FÉRIÉ	10 h 30 Vitalité 14 h Aquarelle	10 h 30 Baseball poche 14 h Mouvements et respiration	9 h 30 Atelier de cuisine Groupe 2 13 h 30 Café-rencontre Comment faire son budget	10 h 30 Atelier d'écriture 13 h 30 C'est le temps de la récré !