Action Centre-Ville

PROGRAMMATION HIVER 2027

INSCRIPTIONS :
MARDI 5 JANVIER 2027 DÈS 9 H

DÉBUT DES COURS :
LA SEMAINE DU 18 JANVIER 2027
(SAUF EXCEPTION)

INSCRIPTIONS AU
514 878-0847 OU SUR SPORT-PLUS

Table des matières

Mission et valeurs d'Action Centre-Ville 2
Politique d'inscription et de participation aux activités 3
Période d'inscription 4
Activités de bien-être 5
Activités de loisirs 7
Activités physiques 11
Cours de langues 15
Activités ponctuelles 17
Évènements et sorties 18
Services aux membres 20
Opportunités de bénévolat 21
Informations importantes 22

L'ÉQUIPE D'ACTION CENTRE-VILLE

Hélène Laviolette, codirectrice générale
Nadia Hébert, codirectrice générale
Frédéric Gagnon-Girard, responsable du dév. social et communautaire
Sandra Diaz, adjointe au développement social et communautaire
Shaharhea Islam, responsable des bénévoles et des services aux membres
Jin Lin, intervenante de milieu
Sean Wilson, cuisinier
Alexandre Turcotte, aide-cuisinier et coordonateur du service de livraison de repas à domicile
Fatima Camara, aide-cuisinière
Linda Payette, préposée à l'entretien

Nos coordonnées

105, rue Ontario Est, bureau 201
Montréal (Québec) H2X 1G9
Téléphone : 514 878-0847
Télécopieur : 514 878-0452
www.acv-montreal.com
Heures d'ouverture de 9 h à 16 h

Pour rejoindre les intervenantes de milieu :
Jin Lin : 514-868-3368

Bureau de l'intervention de milieu d'Action Centre-Ville situé dans les Habitations Jeanne-Mance
250, boulevard de Maisonneuve Est
Appartement 4011, rez-de-chaussée

La mission d’Action Centre-Ville

Action Centre-Ville est un organisme communautaire qui vise à rejoindre les personnes de 50 ans et plus résidant principalement au centre-ville de Montréal. Il offre un éventail d’activités et de services sociocommunautaires axé sur le bien-être et la santé globale tout en favorisant l’entraide et la solidarité sociale.

Respect

Cette valeur fait référence à la considération que toute personne mérite au sein de notre organisme. Les relations entre les personnes doivent être empreintes d'égards et susciter la dignité.

Intégrité

L'intégrité est un sens élevé des valeurs concernant les normes et les façons de faire de l'organisme dans l'exercice de ses activités. Elle fait référence aux attitudes franches, honnêtes, loyales et dévouées.



Liberté

La liberté fait référence au pouvoir que toute personne a de choisir d'accomplir des rôles sociaux en interrelation avec son milieu. Cette valeur est primordiale et ne devrait jamais être ignorée.

Engagement

L'engagement se traduit par des compétences, des attitudes et des comportements orientés vers la réalisation de la mission de l'organisme au bénéfice des personnes qui ont recours aux services.

Politique concernant les inscriptions et la participation aux activités

Important : veuillez prendre connaissance de cette politique

- Les activités s'adressent aux membres d'Action Centre-Ville. La cotisation annuelle est de 15 $ et est renouvelable en septembre de chaque année. Lors des inscriptions, veuillez avoir en votre possession votre carte de membre ou la renouveler à ce moment.
- Vous pouvez vous inscrire aux activités par téléphone ou via Sport-Plus, notre logiciel d'inscription en ligne.
- **Le coût de l'activité doit être payé en totalité lors de l'inscription. Les billets de 50$ et de 100$ ne sont pas acceptés.**
- **Les cours gratuits nécessitent une inscription en bonne et due forme.**
- **Tout remboursement demandé sera fait sous forme de crédit au dossier.**
- **Aucun remboursement ne sera effectué après le premier cours.**
- Concernant les sorties et voyages aucun remboursement ne sera effectué.
- Concernant les évènements spéciaux, le remboursement est possible seulement si vous avisez 48 heures à l'avance et si nous avons une liste d'attente.
- Les crédits devront être utilisés à la session suivante.
- L'inscription à un cours ne peut être reportée à une session ultérieure.
- Les participants sont tenus de respecter la case horaire de leurs activités.
- S'il n'y a pas assez d'inscriptions à une activité, Action Centre-Ville se réserve le droit de l'annuler et de rembourser les participants.
- Il se peut que les frais d'inscription aux activités ne couvrent pas le matériel requis. Dans ce cas, il pourrait y avoir des frais supplémentaires.
- **Après 2 absences consécutives non motivées, votre place sera offerte aux personnes se trouvant sur la liste d'attente.**
- Toute personne qui souhaite s'absenter d'un cours ou pour une durée prolongée doit en aviser l'animateur ou Frédéric Gagnon-Girard au 514 878-0847.
- Toute personne qui souhaite abandonner un cours doit en aviser l'animateur et Frédéric Gagnon-Girard au 514 878-0847.
- Les crédits ne peuvent pas être utilisés pour le paiement de la carte de membre.
- Si nous sommes dans l'impossibilité de maintenir les cours en présentiel pour une raison hors de notre contrôle, les cours qui le peuvent seront offerts par Zoom.
- Les participants sont tenus de sortir à la fin de leur cours afin que l'équipe d'Action Centre-Ville puisse nettoyer et placer la salle pour l'activité suivante.
- Toute forme de reconnaissance monétaire aux professeurs, que ce soit des bénévoles ou des contractuels, est **interdite**.
- Veuillez noter que nos cours sont donnés en français.
- **Toute personne ne respectant pas cette politique pourrait se voir refuser son inscription lors de la session suivante.**

Important !

Veuillez noter que la carte de membre est obligatoire pour bénéficier des activités et de nos services.

Renouvelez votre carte de membre par téléphone (paiement par carte de crédit) ou en argent comptant (sur place).

Vous n'avez jamais été membre d'Action Centre-Ville ?
Vous pouvez faire votre carte de membre dès maintenant en personne ou par téléphone.

Modalités d'inscription aux activités
Adhésion et inscription aux activités par téléphone ou en ligne via la plateforme Sport-Plus de 9 h à 11 h 30 et de 13 h à 15 h. Paiement par carte de crédit.

LA PÉRIODE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS DÉBUTERA LE MARDI 5 JANVIER 2027 À 9 H.
DÉBUT DES COURS LA SEMAINE DU 18 JANVIER 2027*

*Pour la majorité des cours

RENSEIGNEMENTS SUR LE PROCESSUS D'INSCRIPTION

Inscriptions par téléphone ou en ligne via la plateforme Sport-Plus le mardi 5 janvier 2027 de 9 h à 11 h 30 et de 13 h à 15 h. *(Un lien sera disponible sur la page d'accueil de notre site internet).*

Le paiement pour les inscriptions aux activités pourra se faire :

Par téléphone par carte de crédit

- Appelez au 514-878-0847 dès 9 h.
- Pour valider votre inscription, vous devez parler à un employé.
- Ne pas laisser de message dans la boîte vocale.
- Vous pourrez payer par carte de crédit.

En raison du volume élevé d'appels, nous sollicitons votre collaboration afin de rendre le processus d'inscription aussi efficace que possible.

- ***Ayez en main le numéro de votre carte de membre.***
- ***Assurez-vous d'avoir votre carte de crédit à portée de main.***
- ***Veuillez prendre connaissance des activités et poser toutes vos questions avant la matinée des inscriptions.***

Aucune inscription ni adhésion ou renouvellement de carte de membre ne seront faits en personne le 5 janvier 2027.

En ligne par carte de crédit
Via la plateforme Sport-Plus à partir du 5 janvier 2027 à 9 h.

Lors de votre renouvellement ou de votre adhésion, demandez à l'employé de vous envoyer votre code d'accès par courriel. Vous pourrez vous connecter pour procéder à votre inscription aux activités en ligne le 5 janvier.

Demandez cette information avant la journée des inscriptions.

ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE 

Stretching

Le stretching est une pratique qui vise à améliorer la flexibilité, la mobilité et la relaxation du corps. À travers une série d'étirements dynamiques et statiques, le cours aide à détendre les muscles, à augmenter l'amplitude des mouvements et à prévenir les blessures. Le stretching favorise également une meilleure circulation sanguine, réduit les tensions musculaires et permet de retrouver une sensation de bien-être et de légèreté.

Matériel : tenue sportive, espadrilles, élastiques et tapis de sol.
Intensité : moyenne
Préalable : Être déjà physiquement actif. Ne pas avoir de problème de santé connu. Être capable de faire des exercices au sol.
Horaire : mardi de 10 h 20 à 11 h 20
Dates : du 19 janvier au 23 mars
Nombre de participants : 12 personnes
Coût : 40$ pour 10 semaines
Lieu : salle Jouvence
Responsable : Mathieu Leclerc

Viniyoga - Initiation

Le yoga évolue depuis 5000 ans et est une discipline qui permet de calmer l'esprit et de l'orienter dans la direction souhaitée, amenant un état paisible. Pour y parvenir, le yoga utilise des postures (asanas) qui permettent de développer un corps en santé, souple, résistant, où l'énergie circule librement. Les postures sont exécutées avec des rythmes respiratoires spécifiques (pranayamas) pour intensifier l'effet et libérer les tensions. Le viniyoga est une pratique thérapeutique douce du yoga, qui priorise l'adaptation de la pratique du yoga aux capacités de chacun.

"Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être soigneusement ajusté à la personne"

Matériel : Vous devez avoir avec vous un tapis de yoga et un bloc de yoga.
Intensité : faible
Préalable : aucun. Cette activité peut convenir à tous.
Horaire : jeudi de 9 h à 10 h
Dates : du 21 janvier au 25 mars
Nombre de participants : 12 personnes
Coût : 25 $ pour 10 semaines
Lieu : salle Jouvence
Responsable : Gaétan Lavoie

Viniyoga - Niveau intermédaire - Nouveauté !

Ce niveau explore un large éventail de postures (asanas) : debout, couchées, assises et inversées. La pratique approfondit les dimensions dynamiques, statiques, symétriques et asymétriques des postures afin de développer une meilleure conscience corporelle.

Ces pratiques contribuent à maintenir un corps sain, souple et résistant, tout en favorisant une circulation harmonieuse de l'énergie. Le Viniyoga intermédiaire introduit également les notions de concentration et de méditation. Des exercices intégrant à la fois le mouvement et le souffle sont proposés afin de développer la présence, la concentration et l'apaisement de l'esprit.

Matériel : Vous devez avoir avec vous un tapis de yoga et un bloc de yoga.
Intensité : faible
Préalable : Le cours de Viniyoga intermédiaire s'adresse aux adultes en bonne condition physique ayant déjà une expérience du yoga.
Horaire : jeudi de 10 h 15 h à 11 h 15
Dates : du 21 janvier au 25 mars
Nombre de participants : 12 personnes
Coût : 25 $ pour 10 semaines
Lieu : salle Jouvence
Responsable : Gaétan Lavoie

Yoga du visage

Par un mélange d'exercices, de massages, d'acupression, de méditation aussi bien pour le visage que pour le dos et les cervicales, vous serez amenés à tonifier et détendre les muscles de votre visage et de votre dos. Mis à part son côté esthétique le yoga du visage est très bénéfique pour notre santé pour passer les messages nerveux et stimule une meilleure circulation sanguine et lymphatique. La peau deviendra plus belle et votre teint rayonnant. Retrouvez votre bonne mine avec le yoga du visage.

Matériel : Vous devez avoir avec vous un petit miroir de table afin de voir vos mouvements, un bandeau pour les cheveux, des lingettes démaquillantes, votre huile pour mettre sur votre visage.

Intensité : faible
Préalable : aucun. Cette activité peut convenir à tous.
Horaire : mercredi de 10 h à 11 h
Dates : du 3 février au 24 mars
Nombre de participants : 13 personnes

Coût : 30 $ pour 8 semaines
Lieu : salle Jouvence
Responsable : Cécile Roue

Yoga sur chaise

Le yoga est une discipline idéale pour les aînés. Les postures ou asanas travaillent les muscles opposés et stimulent tout le système vasculaire, immunitaire, musculaire, respiratoire. Dans un esprit d'harmonie et non de compétition, le yoga s'adapte à chacun. Le yoga vous aidera à ralentir les troubles associés au vieillissement. Pour les troubles articulaires (l'arthrose et l'arthrite), les postures stimulent la circulation du sang dans les muscles et les tonifient. La force musculaire augmente, les articulations s'assouplissent, les mouvements deviennent plus amples et plus harmonieux.

Matériel : Vous devez avoir avec vous deux blocs de yoga et une sangle.

Intensité : faible
Préalable : aucun. Cette activité peut convenir à tous.
Horaire : lundi de 13 h 30 à 14 h 30
Dates : du 18 janvier au 22 mars
Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 40 $ pour 10 semaines
Lieu : salle Aux 4 saisons
Responsables :
Trois premières semaines : Gaétan Lavoie
À partir du 8 février : Cécile Roue

ACTIVITÉS DE LOISIRS

Histoires de chez nous - Atelier de baladodiffusions

Nouveau!

Accompagnés d'une formatrice, ces ateliers vous invitent à explorer les différentes étapes de création d'un balado.
De l'émergence de votre idée à la conception de vos premiers épisodes, vous apprendrez à définir votre concept, à choisir vos thématiques, à structurer votre contenu et à expérimenter les étapes de l'enregistrement.

Un espace créatif pour donner vie à vos idées et découvrir les possibilités qu'offre l'univers du balado! Chaque participant aura la chance de développer son propre balado.

Coût : gratuit pour 6 ateliers en salle, suivis de séances d'enregistrement au centre Sanaaq (Métro Atwater)
Lieu : salle Aux quatre saisons
Responsable : Cindy Nina Loire
Activité réalisée grâce au soutien financier du programme QADA
Dates : du 20 janvier au 24 mars
Horaire : mercredi de 13 h 30 à 15 h 30

Ateliers informatiques avec thématiques

En collaboration avec Insertech

Insertech est de retour avec de nouveaux ateliers thématiques de discussion tant appréciés. Cette série d'ateliers gratuits s'adresse à des aînés qui utilisent déjà un ordinateur (ou une tablette) et qui sont désireux d'en approfondir la connaissance et d'améliorer leur utilisation. Dans ces ateliers, les participants pourront poser leurs questions sur le sujet de la semaine et le formateur y répondra ensuite avec des démonstrations.

Voici la liste des thèmes abordés lors de la session :

- Le 18 janvier : DÉCOUVRIR, CONFIGURER ET UTILISER LE SYSTÈME
- Le 1er février: LES OUTILS GOOGLE
- Le 15 février : UTILISER LES OUTILS BUREAUTIQUES.
- Le 1er mars : COMMUNIQUER EN LIGNE

Horaire : lundi de 13 h 30 à 15 h 30
Nombre de participants : 20 personnes

Coût : gratuit pour 4 ateliers
Lieu : salle Jouvence
Responsable : Julie Anne Savard, professeure d'Insertech

Cours d'histoire de l'art

Animée par une bénévole

Ce cours d'histoire de l'art vise à explorer l'évolution des styles artistiques à travers les siècles, en mettant l'accent sur les mouvements, les artistes clés et les œuvres majeures. Il permet de mieux comprendre les contextes historiques et culturels qui ont influencé la création artistique et d'acquérir un regard critique sur les différentes périodes de l'histoire de l'art.

Horaire : mercredi de 13 h 15 à 14 h 30
Dates : du 20 janvier au 10 mars
Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 30 $ pour 8 semaines
Lieu : salle Jouvence
Responsable : Jocelyne Aumont

Jeux de cartes et de société

Animée par une bénévole

Peu importe avec qui vous jouerez, cette activité saura vous rassembler. Que vous soyez un joueur passionné ou simplement curieux, les jeux de cartes et de société vous permettront de vous divertir en groupe et passer un bon moment.

Horaire : mercredi de 13 h 30 à 15 h
Dates : du 20 janvier au 24 mars
Nombre de participants : 12 personnes
Coût : gratuit pour 10 semaines
Lieu : salle de loisirs
Responsable : Sylvie Allard

Visite des musées montréalais

Organisée par une bénévole

Visiter des musées en groupe, quel bonheur ! Les visites sont toujours guidées et animées par le personnel des institutions. Les rendez-vous ont lieu aux musées ou lieux concernés 15 minutes à l'avance. Les visites durent 1h30 environ.

Horaire : Jeudis, en après-midi. Consultez la liste sur notre site internet pour l'horaire détaillé.
Dates : du 21 janvier au 25 mars
Nombre de participants : 40 personnes
Coût : 15 $ (+ le coût d'entrée) pour 10 semaines.
Pour chaque visite, veuillez apporter le montant exact.
Lieu : Voir la liste des musées de la session lors de votre inscription
Responsable : Christiane Sauvé

Visite des stations du métro montréalais

Organisée par une bénévole

Visiter des musées en groupe, quel bonheur ! Les visites sont toujours guidées et animées par le personnel des institutions. Les rendez-vous ont lieu aux musées ou lieux concernés 15 minutes à l'avance. Les visites durent 1h30 environ.

Horaire : Mercredis de 10 h à 11 h. Consultez la liste sur notre site internet pour l'horaire détaillé.
Dates : 20 janvier au 24 mars
Nombre de participants : 25 personnes
Coût : Gratuit pour 10 semaines
Lieu : Voir la liste des visites de la session lors de votre inscription.
Responsable : Christiane Sauvé et François Robillard

Voyages virtuels

Organisée par des bénévoles

Les voyages virtuels s'adressent aux personnes qui veulent découvrir le monde et ses merveilles, les différentes cultures et qui aiment voyager. Cette activité permet de visiter différents pays sans avoir à se déplacer de chez soi. Chaque semaine, vous recevez un document indiquant différents films disponibles sur internet, vous regardez les films au moment qui vous convient et le mardi matin, nous nous retrouvons sur Zoom pour partager nos impressions et nos coups de cœur.

Horaire : mardi de 11 h à midi
Dates : 19 janvier au 9 mars
Nombre de participants : 25 personnes
Coût : 15 $ pour 8 semaines
Lieu : Zoom / La liste des pays visités est disponible sur notre site web.
Responsables : Lucie Godard et Martine Guilhard

Atelier de peinture à l'acrylique

Relâche le 19 février

Cet atelier s'adresse avant tout aux personnes qui souhaitent prendre plaisir à peindre. De nombreux autres sujets seront abordés de manière ludique, comme l'esthétique de la composition, les bases de la théorie des couleurs et la perspective. Les participants apprendront non seulement à peindre en copiant, mais aussi à créer leurs propres compositions et à utiliser les couleurs primaires et secondaires.

LISTE DU MATÉRIEL DE PEINTURE :

A. Marques d'acrylique :

Pébéo OU Liquitex OU De Serres OU toute autre bonne marque. Les peintures acryliques peuvent se présenter sous forme de tubes, de flacons ou de godets.
Vous pouvez acheter autant de couleurs que vous le souhaitez, mais cinq couleurs sont obligatoires :

1. Jaune citron,
2. Rouge carmin,
3. Bleu de cobalt,
4. Blanc de titane,
5. Noir

B. Ensemble de pinceaux et crayons :

1. Pinceaux ronds : tailles 1, 4, 6 et 8
2. Pinceaux plats : tailles 2, 4, 6, 8 ou 10
3. Crayons : HB et 2B
4. Gomme
5. Taille-crayon

C. Carnet de croquis pour aquarelle de bonne qualité OU petites toiles sur châssis (disponibles chez De Serres).

D. Palette de mélange en plastique/acrylique OU toute autre assiette

E. Deux gobelets en plastique OU tasses (pour l'eau servant au mélange et au nettoyage des pinceaux).

F. Serviette en coton ou chiffon (pour essuyer les pinceaux).

G. Divers
1. Ciseaux (facultatif)
2. Règle de 30 cm (1 pied) (facultatif)
3. Ruban adhésif blanc ou de couleur (facultatif)
4. Stylo à encre permanente Rotring, taille 5 (disponible chez De Serres)

Horaire : vendredi de 13 h 30 à 15 h
Dates : du 22 janvier au 19 mars
Nombre de participants : 20 personnes
Coût : 80 $ pour 8 semaines (+ les coûts du matériel)
Lieu : salle Aux quatre saisons
Responsable : Yashowardhan Kauns

Bridge duplicate - niveau intermédiaire

Animée par des bénévoles

À vos planchettes ! Venez jouer au bridge dans une ambiance conviviale et détendue avec nous.
Veuillez noter que vous devez avoir votre partenaire de jeu lors de votre inscription.
Toute personne sans partenaire pourrait se voir refuser son inscription.
Inscription par téléphone seulement.

Horaire : jeudi de 12 h 45 à 15 h 45
Dates : du 21 janvier au 25 mars
Nombre de participants : 28 personnes
Coût : 25 $ pour 10 semaines
Lieu : salle Jouvence
Responsables : Robert Frenette et Yves Pelletier

Cours de dessin

Relâche le 19 février

Dans ce cours repensé, vous explorerez le pouvoir expressif du dessin à travers la création de compositions captivantes. Apprenez comment maitriser la technique de l'ombrage pour dessiner des visages. Préparez-vous à découvrir, à expérimenter et à développer votre propre style artistique unique ! Que vous soyez un débutant curieux ou un artiste expérimenté en quête d'inspiration, ce cours vous offrira l'opportunité unique de maîtriser des éléments essentiels de l'art visuel.

LISTE DU MATÉRIEL DE DESSIN :
A. Gamme de crayons HB
HB, 2B, 4B, 8B, 10B (deux de chacun)
B. Gomme de bonne qualité (une)
C. Taille-crayon de bonne qualité (un)
D. Carnet de croquis pour aquarelle de bonne qualité (format minimal 11 x 14 pouces ou plus grand) (un)

Horaire : vendredi de 10 h à 12 h
Dates : du 22 janvier au 19 mars
Nombre de participants : 13 personnes
Coût : 80 $ pour 8 semaines (+ les coûts du matériel)
Lieu : salle Jouvence
Responsable : Yashowardhan Kauns

Musclez vos méninges!

Relâche le 19 février

Animée par un bénévole

Le programme *Musclez vos méninges* est composé de 10 ateliers interactifs visant à outiller les personnes vivant un vieillissement intellectuel normal. À travers ces rencontres vous pourrez découvrir des activités variées qui stimuleront votre cerveau, connaître des habitudes favorisant la vitalité intellectuelle ainsi que des stratégies concrètes pour améliorer votre mémoire et votre attention au quotidien.

Matériel : les photocopies vous seront fournies. Vous devez apporter des crayons et un cahier de notes

Horaire : vendredi de 10h à 11 h 30
Dates : du 22 janvier au 19 mars
Nombre de participants : 9 personnes

Coût : 30 $ pour 8 semaines
Lieu : salle de cours
Responsable : Benoît Teasdale

Scrabble duplicate

Animée par une bénévole

Le Scrabble duplicate est une variante du jeu original qui consiste à jouer une partie seul en tentant à chaque coup de faire le meilleur score possible, selon les lettres sur le chevalet et la configuration de la grille. En duplicate, chaque joueur a sa propre grille et joue la même partie que ses adversaires, avec les mêmes lettres qu'eux à chaque coup. Le mot qui obtient le meilleur score est retenu et tous les joueurs le placent sur leur propre grille.

Matériel : apportez votre jeu de scrabble.
Horaire : lundi de 13 h 15 à 15 h 15
Dates : du 18 janvier au 22 mars
Nombre de participants : 8 personnes

Coût : 20 $ pour 10 semaines
Lieu : salle de cours
Responsable : Christiane Jansen

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Action Cardio

Relâche le 19 février

Plongez dans un cours conçu pour renforcer votre endurance cardiorespiratoire et musculaire. Ce programme régulier adapté contribuera à maintenir votre autonomie, à optimiser votre capacité pulmonaire et à accroitre votre santé osseuse. Nous privilégierons des exercices simples et faciles à reproduire, avec un minimum de matériel, pour que vous puissiez garder la forme. Préparez-vous à bouger et à ressentir tous les bienfaits durables d'une activité physique hebdomadaire !

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires.
Intensité : élevée
Préalable : chaque exercice sera ajusté pour répondre à vos besoins individuels
Horaire : vendredi de 9 h 15 à 10 h 15
Dates : du 22 janvier au 19 mars
Nombre de participants : 30 personnes
Coût : 35 $ pour 8 semaines
Lieu : salle Aux quatre saisons
Responsable : Julien Gagnon, kinésiologue

Aquaforme

Le cours de conditionnement physique aquatique avec musique comprend des exercices qui vous permettent de développer votre capacité aérobique et votre tonus musculaire. Il y a également une période d'étirements et de relaxation. L'activité se déroule dans la partie peu profonde de la piscine. **Vous devrez avoir avec vous un casque de bain, un maillot de bain, un cadenas, une serviette ainsi que des souliers d'eau.**

Intensité : élevée
Préalable : être physiquement actif
Horaire : mardi de 10h45 à 11h45

Dates : du 12 janvier au 2 mars

Nombre de participants : 30 personnes
Coût : 35 $ pour 8 semaines
Lieu : piscine du Centre Jean-Claude Malépart - 2633 rue Ontario E
Responsable : Animateur du Centre Jean-Claude Malépart

Danse en ligne - niveau débutant

Ce cours s'adresse aux participants n'ayant aucune base, ou désirant revoir les bases, en danse en ligne et sous les conseils avisés de la professeure.

Matériel : des souliers adéquats pour la danse sont obligatoires.
Intensité : faible
Préalable : être déjà physiquement actif
Horaire : jeudi de 10 h 30 à 11 h 30
Dates : du 21 janvier au 25 mars
Nombre de participants : 30 personnes
Coût : 20 $ pour 10 semaines
Lieu : salle Aux quatre saisons
Responsable : Linda Chou

Danse en ligne - niveau intermédiaire

Ce cours s'adresse aux participants qui ont déjà une base en danse en ligne et qui veulent progresser. Ils apprendront de nouvelles danses, amélioreront leurs pas et leur coordination, sous les conseils avisés de la professeure.

Matériel : des souliers adéquats pour la danse sont obligatoires.
Intensité : Faible
Préalable : être déjà physiquement actif
Horaire : jeudi de 9 h 15 à 10 h 15
Dates : du 21 janvier au 25 mars
Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 20 $ pour 10 semaines
Lieu : salle Aux quatre saisons
Responsable : Linda Chou

Défi santé- Nouvelle formule !

Venez découvrir cette nouvelle routine d'entraînement combinant exercices cardiovasculaires, renforcement musculaire et activités fonctionnelles qui vous aideront à être plus à l'aise dans vos activités quotidiennes. Une séance de 45 minutes par semaine, dans une ambiance dynamique et agréable.

Matériel : Tenue sportive et chaussures fermées obligatoires.
Intensité : Moyenne
Préalable : Avoir un bon équilibre et être en bonne santé générale.
Horaire : lundi de 9 h 15 à 10 h
Dates : du 18 janvier au 22 mars

Coût : 25 $ pour 10 semaines
Lieu : salle Aux quatre saisons
Responsable : Helena Marek
Nombre de participants : 30 personnes

Introduction au tango

Relâche le 24 février

Cet atelier invite à découvrir les bases du tango dans une ambiance chaleureuse et décontractée. Au-delà des pas, venez explorer le plaisir du rythme, de l'écoute musicale et de la connexion avec l'autre. Ouvert à tout le monde, seul.e ou accompagné.e (aucun niveau requis)
Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires.
Intensité : faible
Préalable : être déjà physiquement actif. Ne pas avoir de problème de santé connu.
Horaire : mercredi de 9 h 15 à 10 h 15
Dates : du 20 janvier au 24 mars
Nombre de participants : 20 personnes

Coût : 30 $ pour 9 semaines
Lieu : Salle Aux quatre saisons
Responsable : Sona Pogossian

Latino Fit - Nouveauté!

Le Latino Fit est un cours de danse fitness accessible et dynamique, inspiré des rythmes latinos tels que la salsa, la bachata, le merengue et le reggaeton. À travers des chorégraphies simplifiées, faciles à suivre et intégrant des mouvements de fitness, les participants travaillent leur endurance cardiovasculaire, leur coordination et leur mobilité tout en s'amusant. Le cours propose différentes options, avec ou sans sauts, permettant à chacun d'adapter l'intensité selon sa condition physique. Il convient autant aux personnes déjà actives qu'à celles qui souhaitent reprendre une activité physique.

Matériel requis :

- Souliers de sport adaptés au fitness, vêtements confortables permettant de bouger librement et bouteille d'eau

Intensité : Le cours est adapté aux personnes de 50 ans et plus capables de rester debout pendant environ une heure. Les mouvements sont faciles à suivre et peuvent être adaptés aux capacités de chacun.

Horaire : jeudi de 13 h 30 à 14 h 30
Dates : du 21 janvier au 25 mars
Nombre de participants : 25 personnes

Coût : 40 $ pour 10 semaines
Lieu : salle Aux quatre saisons
Responsable : Araceli Cancino

Mobilité, soin articulaire et respiration - Nouveauté!

Ce cours vise à mobiliser les articulations pour entretenir leur mobilité et favoriser le confort dans les mouvements du quotidien. Nous privilégierons le renforcement isométrique, qui consiste à contracter les muscles en maintenant une position, afin de développer une force de base adaptée à vos capacités. Nous explorerons également les étirements dans le respect de vos limites articulaires. Des exercices de respiration simples et accessibles accompagneront les séances pour favoriser le calme et la détente.

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires, bouteille d'eau.
Intensité : moyenne
Préalable : Être déjà actif physiquement.
Horaire : mardi de 10 h 30 à 11 h 30
Dates : du 19 janvier au 23 mars
Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 40 $ pour 10 semaines
Lieu : Salle Aux quatre saisons
Responsable : Julien Gagnon, kinésiologue

Moment actif

« Moment actif » propose aux participants une occasion conviviale de bouger, de se remettre en mouvement et de prendre soin de leur bien-être dans un cadre accessible, sécuritaire et inclusif. À travers des exercices simples de mobilité, d'étirements, de coordination et de renforcement léger, l'activité s'adapte au rythme, aux capacités et aux besoins du groupe. Elle favorise une première initiation ou une reprise progressive de l'activité physique, tout en créant un moment positif de rencontre, de confiance et de plaisir autour des saines habitudes de vie.

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires.
Intensité : faible
Horaire : Mardi de 13 h 15 à 14 h
Dates : À venir
Nombre de participants : 15 personnes

Coût : Gratuit (carte de membre requise)
Lieu : salle Jouvence
Responsable : Tony Aligner
Donné en collaboration avec le Centre de loisirs Sainte-Catherine d'Alexandrie

Muscul'action

Muscul'action est un programme d'initiation à la musculation conçu par Kino-Québec. Il s'adresse aux personnes âgées de 50 ans et plus qui désirent améliorer leur capacité musculaire. Muscul'action offre six routines de quatre exercices de musculation à réaliser avec des poids. Ce sont des exercices sécuritaires et faciles d'exécution.

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires.
Intensité : moyenne
Préalable : être déjà physiquement actif. Ne pas avoir de problème de santé connu.
Horaire : mardi de 13 h 30 à 14 h 30
Dates : du 19 janvier au 23 mars
Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 30 $ pour 10 semaines
Lieu : salle Aux quatre saisons
Responsables : Christiane Sauvé, bénévole et Julien Gagnon, kinésiologue

Pickleball (1er groupe)

Dynamique, facile à pratiquer et amusant, le pickleball vous ravira ! Empruntant de nombreux éléments au tennis, au badminton, au tennis de table et au racketball ses règles sont simples à comprendre et favorisent les échanges entre les joueurs. Le pickleball est beaucoup moins exigeant pour les muscles et les articulations, ce qui en fait une activité de choix pour les joueurs de tous âges. Le badminton est un sport de raquette se jouant à deux ou à quatre à l'aide d'un volant que l'on doit faire passer d'un côté à l'autre du filet.

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires. Les raquettes de pickleball sont fournies.
Intensité : élevée
Préalable : être déjà physiquement actif. Ne pas avoir de problème de santé connu. Être capable de pratiquer un exercice physique soutenu durant 1 h 30.
Horaire : mercredi de 10 h à 11 h 30
Dates : du 20 janvier au 24 mars
Nombre de participants : 16 personnes
Coût : 40 $ pour 10 semaines
Lieu : Centre Jean-Claude Malépart au 2633, rue Ontario Est, Montréal. En face du métro Frontenac.
Responsable : Professeur du Centre Jean-Claude Malépart

Pickleball (2e groupe)

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires. Les raquettes de pickleball sont fournies.
Intensité : élevée
Préalable : être déjà physiquement actif. Ne pas avoir de problème de santé connu. Être capable de pratiquer un exercice physique soutenu durant 1 h 30.

Horaire : jeudi de 13 h 30 à 15 h
Dates : du 21 janvier au 25 mars
Nombre de participants : 16 personnes
Coût : 40 $ pour 10 semaines
Lieu : Centre Jean-Claude Malépart au 2633, rue Ontario Est. En face du métro Frontenac.
Responsable : Professeur du Centre Jean-Claude Malépart

Pilates

Le Pilates est une méthode d'exercice qui se concentre sur le renforcement des muscles profonds, l'amélioration de la posture et la coordination du corps et de l'esprit. À travers une série de mouvements contrôlés et de respirations conscientes, le Pilates favorise un meilleur alignement corporel et une plus grande stabilité.

Matériel : Tenue sportive, espadrilles, élastiques et tapis de sol.
Intensité : Faible
Préalable : Être déjà physiquement actif. Être capable de faire des exercices au sol.
Horaire : mardi de 9 h 15 à 10 h 15
Dates : du 19 janvier au 23 mars
Nombre de participants : 13 personnes
Coût : 40 $ pour 10 semaines
Lieu : Salle Jouvence
Responsable : Mathieu Leclerc

Ping-pong (niveau intermédiaire)

Animée par un bénévole

Venez pratiquer votre coordination et votre agilité en jouant au ping-pong ! Deux tables seront mises à votre disposition. Les raquettes, ainsi que les balles, sont fournies. **Le cours s'adresse aux personnes qui ont déjà joué au ping-pong et qui connaissent les règles de l'activité.**

Matériel : tenue sportive et espadrilles obligatoires.
Intensité : élevée
Préalable : être déjà physiquement actif. Ne pas avoir de problème de santé connu.
Horaire : mardi de 13 h 30 à 15 h 30
Dates : du 19 janvier au 23 mars
Nombre de participants : 10 personnes
Coût : 20 $ pour 10 semaines
Lieu : Chalet du parc près des terrains de basketball et du 200, rue Ontario Est.
Responsable : Daniel Gaudry

Renforcement dos et abdos

Relâche le 19 février

Ce cours a pour objectif de renforcer efficacement la ceinture abdominale afin de prévenir et soulager les douleurs dorsales.

Tenue sportive, espadrilles et tapis de sol obligatoires. Exercices au sol.
Intensité : faible à moyen
Préalable : Etre en mesure de faire certains excercices au sol. Cette activité de renforcement dos et abdos est adaptée à tous les niveaux.

Horaire : vendredi de 10 h 30 à 11 h 30
Dates : du 22 janvier au 19 mars
Nombre de participants : 25 personnes
Coût : 35 $ pour 8 semaines
Lieu : salle Aux quatre saisons
Responsable : Julien Gagnon, kinésiologue

Renforcement musculaire

Au cours de cette séance, nous nous concentrerons sur des exercices de base visant à maintenir un centre solide (les abdominaux) ainsi que des membres forts et mobiles (les bras et les jambes). Nous vous guiderons à travers une série d'exercices conçus pour renforcer les muscles essentiels à une bonne posture et à une mobilité optimale. Nous accorderons une attention particulière au soin du bas du dos, en proposant des exercices visant à renforcer cette zone souvent sujette aux tensions et aux douleurs. Notre objectif est de vous aider à développer une force fonctionnelle qui vous permettra de maintenir votre autonomie et de profiter pleinement de vos activités quotidiennes.

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires.
Intensité : faible à moyenne
Préalable : L'activité de renforcement musculaire est adaptée à tous les niveaux.
Horaire : mardi de 9 h 15 à 10 h 15
Dates : du 19 janvier au 23 mars
Nombre de participants : 30 personnes
Coût : 40 $ pour 10 semaines
Lieu : Salle Aux quatre saisons
Responsable : Julien Gagnon, kinésiologue

COURS DE LANGUES

Français - niveau débutant

Animée par une bénévole

Le cours offre aux participants une introduction au français. Vous assimilerez ici les éléments essentiels à la communication. Les participants pourront découvrir les bases du français grâce à des exercices pratiques. Ce cours s'adresse aux personnes ne parlant pas français.

Horaire : lundi de 10 h à 11 h
Dates : du 18 janvier au 22 mars
Nombre de participants : 17 personnes

Coût : 20 $ pour 10 semaines
Lieu : salle Jouvence
Responsable : Monica Tsayem

Français - niveau débutant (2e groupe)

En collaboration avec Littératie Ensemble

Le cours offre aux participants une introduction au français. Vous assimilerez ici les éléments essentiels à la communication. Les participants pourront découvrir les bases du français grâce à des exercices pratiques. Ce cours s'adresse aux personnes ne parlant pas français.

Horaire : mardi de 13 h 15 à 15 h 30
Dates : du 19 janvier au 23 mars
Nombre de participants : 17 personnes

Coût : Gratuit pour 10 semaines
Lieu : salle Jouvence
Responsable : bénévole de Littératie ensemble

Conversation française - niveau avancé

Animée par une bénévole

Dans ce cours les participants approfondiront leurs connaissances de la langue française et développeront leur vocabulaire. Ce cours sera axé sur la conversation et s'adresse aux personnes ayant déjà une bonne maîtrise du français.

Horaire : mercredi de 10 h à 11 h 30
Dates : du 27 janvier au 24 mars
Nombre de participants : 9 personnes

Coût : 20 $ pour 9 semaines
Lieu : salle de cours
Responsable : Catherine Echenne-Plaça

Anglais - niveau débutant

Relâche le 19 février

Animée par un bénévole

Le cours offre aux participants une introduction à l'anglais. Vous assimilerez ici les éléments essentiels à la communication. Les participants pourront découvrir les bases de l'anglais grâce à des exercices pratiques. Ce cours s'adresse aux personnes ne parlant pas anglais.

Horaire : vendredi de 13 h 30 à 15 h 30
Dates : du 22 janvier au 19 mars
Nombre de participants : 9 personnes

Coût : 20 $ pour 8 semaines
Lieu : salle de cours
Responsable : Steven Chen

Anglais - niveau intermédiaire

Animée par un bénévole

Le cours offre aux participants de consolider leurs connaissances de base. Vous perfectionnerez ici les éléments essentiels à la communication grâce à des exercices pratiques. Ce cours s'adresse aux personnes parlant un peu l'anglais.

Horaire : mercredi de 13 h 30 à 15 h
Dates : du 20 janvier au 24 mars
Nombre de participants : 9 personnes

Coût : 20 $ pour 10 semaines
Lieu : salle de cours
Responsable : Laurent Bernier

Espagnol - niveau débutant

Animée par une bénévole

Ce cours s'adresse aux participants qui débutent en espagnol ou qui veulent consolider leurs bases. Ils apprendront les mots et phrases essentiels pour commencer à communiquer.

Horaire : lundi de 10 h à 11 h 30
Dates : du 18 janvier au 22 mars
Nombre de participants : 9 personnes

Coût : 20 $ pour 10 semaines
Lieu : salle de cours
Responsable : Beatriz Ceballo

Espagnol - niveau intermédiaire

Animée par un bénévole

Ce cours s'adresse aux participants ayant déjà une base en espagnol et qui souhaitent se perfectionner.

Horaire : jeudi de 10 h à 11 h 30
Dates : du 21 janvier au 25 mars
Nombre de participants : 9 personnes

Coût : 20 $ pour 10 semaines
Lieu : salle de cours
Responsable : Eduardo Garcia

Conversation espagnole - niveau avancé

Animée par une bénévole

Dans le cours d'espagnol avancé, plus de temps sera accordé à la participation orale de chaque personne sur des sujets d'intérêt actuel, le tourisme et le social, entre autres. Les expressions couramment utilisées et leur signification d'interprétation seront incluses.

Horaire : jeudi de 13 h 15 à 14 h 45
Dates : du 21 janvier au 25 mars
Nombre de participants : 9 personnes

Coût : 20 $ pour 10 semaines
Lieu : salle de cours
Responsable : Coromoto Martinez

ACTIVITÉS PONCTUELLES

Ateliers culinaires

Animés par l'équipe de la cuisine

Venez découvrir des idées et astuces pour préparer de bonnes recettes ! Trouvez l'inspiration pour un repas complet en compagnie de notre cuisinier !

Préalable : être en mesure de rester debout sur place pendant plus d'une heure et de résister aux changements de températures.
Horaire : vendredi de 13 h 30 à 15 h
Nombre de participants : 8 personnes

Dates et thématiques

- 29 janvier : les crêpes sucrées et salées,
- 26 février : le chou et ses recettes,
- 19 mars : les biscuits de Pierre-Paul

Coût : 20 $ pour les trois ateliers
Lieu : dans la cuisine

Sorties au restaurant

Animées par une bénévole

Venez découvrir de nouveaux restaurants montréalais en bonne compagnie. Il faut s'inscrire pour chaque restaurant. Veuillez noter qu'il faut vous inscrire en donnant un dépôt de 10 $ avant chaque sortie. **Inscrivez-vous au plus tard le lundi qui précède la sortie.**

Dates : une fois par mois, le vendredi à 18 h.
Nombre de participants : 10 personnes par sortie
Prochaines sorties : 22 janvier, 19 février, 19 mars
Coût : dépôt de 10 $ de en argent comptant qui vous sera ensuite remis sur place.
Responsable : Sylvie Allard

Sorties au cinéma - Nouveauté!

Animées par une bénévole

Le premier mardi de chaque mois, profitez du tarif réduit et allez voir un film au Cinéma du Quartier Latin, en bonne compagnie! Vous serez prévenus par courriel de l'horaire du film à l'avance.

Dates : 2 février, 2 mars, 6 avril
Nombre de participants : 10 personnes par sortie
Coût : dépôt de 10 $ de en argent comptant qui vous sera ensuite remis sur place.
Responsable : Sylvie Allard

LES ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX ET SORTIES DE GROUPE

Janvier :

Mardi 5 janvier : Inscriptions à la session d'hiver 2027.

Lundi 18 janvier : Début des cours (sauf exception).

Mercredi 27 janvier : Dîner des fêtés du mois de janvier.

Vendredi 29 janvier à 13 h30 : Atelier sur le mandat de protection et la procuration, par des étudiants en droit de l'Université de Montréal. ratuit, inscription obligatoire sur le babillard des activités.

Vendredi 29 janvier à 13 h 30: Atelier culinaire : crêpes sucrées et salées. Inscription obligatoire. 20 $ pour 3 ateliers.

Février :

Mardi 2 février : Début des inscriptions pour la sortie cabane à sucre au Chalet du ruisseau. Inscription en personne et paiement en argent comptant. (50 $/ personne)

Mardi 2 février : Marche exploratoire - Art public dans le RÉSO. Collaboration avec Carpe Diem Tours. Gratuit, inscription obligatoire sur le babillard des activités.

Vendredi 5 février : Parcours migratoires - Conférence d'Anthony Chong-Kwan. Gratuit, inscription obligatoire sur le babillard des activités.

Mardi 16 février : Marche exploratoire - Accès aux toilettes publiques. Collaboration avec la TCFSL. Gratuit, inscription obligatoire sur le babillard des activités.

Vendredi 19 février : le Centre sera exceptionnellement fermé.

Mercredi 24 février : Dîner des fêtés du mois de février.

Vendredi 26 février à 13 h 30: Atelier culinaire : le chou et ses recettes. Inscription obligatoire. 20 $ pour 3 ateliers.

Mars :

Mois de la nutrition - activités à venir

Lundi 8 mars : Journée Internationale du droit des femmes. Dîner spécial

Mardi 9 mars : Marche exploratoire - Histoire/UQAM. Collaboration avec le LHPM-UQAM. Gratuit, inscription obligatoire sur le babillard des activités.

Vendredi 12 mars : Séance d'information : "Le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés". Offerte par Revenu Québec. Gratuit, inscription obligatoire sur le babillard des activités.

Lundi 15 mars : Conférence sur la nutrition en collaboration avec le CLSC des Faubourgs. Gratuit, inscription obligatoire sur le babillard des activités.

Jeudi 18 mars : Sortie cabane à sucre au Chalet du ruisseau avec transport en autobus de luxe.

- Inscriptions dès le mardi 2 février 2027 sur place seulement.
- Paiement en argent comptant ou par chèque seulement.
- Le prix est de 50 $. Réservé aux membres.
- Départ du Centre à 10h.
- Le dîner débute à midi.
- Inclut le déplacement en autobus de luxe, le repas à volonté, la dégustation de tire sur neige, la danse sociale et de ligne, la musique d'ambiance, les sentiers pédestres et le pourboire.
- 100 places de disponibles.
- Départ du Chalet du Ruisseau à 15h.

Cette sortie est non remboursable.

Vendredi 19 mars à 13 h 30: Atelier culinaire : les buiscuits de Pierre-Paul. Inscription obligatoire. 20 $ pour 3 ateliers.

Mercredi 24 mars : Dîner des fêtés du mois de mars.

Avril :

Mercredi 28 avril : Dîner des fêtés du mois d'avril.

RENCONTRE INDIVIDUELLE AVEC LE KINÉSIOLOGUE JULIEN GAGNON

Action Centre-Ville est heureux d'offrir de nouveau à ses membres la possibilité de rencontrer individuellement le kinésiologue Julien Gagnon. Cette rencontre permettra d'identifier certains facteurs pouvant influencer votre façon d'aborder l'activité physique, comme votre état de santé (par exemple votre pression artérielle), vos préoccupations, vos objectifs, vos expériences et vos préférences en matière d'activité physique.

Au terme de cette consultation, vous bénéficierez de conseils pertinents selon l'évaluation de votre condition pour l'atteinte de vos objectifs.

Les consultations individuelles pour l'hiver auront lieu les **vendredis après-midi :**

29 janvier, 5 février, 12 février, 26 février, 5 mars

Cette session, les séances seront accessibles à tous les membres, y compris ceux qui ont déjà bénéficié d'une rencontre.

Pour prendre rendez-vous, nous vous invitons à communiquer avec Shah **dès le mercredi 6 janvier.**

INFORMATIONS IMPORTANTES



Dîners des fêtés et spéciaux

En raison de la forte popularité des dîners spéciaux qui demandent une réservation, nous vous demandons de bien vouloir vous présenter **avant midi**. Passé ce délai, votre place pourra être attribuée à une autre personne.

Si vous êtes dans l'impossibilité de vous présenter, nous vous invitons à nous en informer au 514-878-0847.



Plateforme de commande en ligne pour les plats congelés

Conçue pour vous offrir une expérience simple, rapide et pratique, cette plateforme vous permettera de consulter la liste des plats disponibles et de passer votre commande en quelques clics.

Notre plateforme vous permet de commander à tout moment pour vous ou encore l'un de vos proches. Une fois votre commande envoyée, elle est directement transmise à notre équipe pour préparation. Le paiement se fait lors de la récupération de vos plats.

Notre objectif est de vous faire gagner du temps tout en simplifiant le processus de commande, afin de rendre votre expérience plus fluide et agréable.

Pour y accéder, consultez l'onglet **Nos repas congelés** sous le menu **Services** de notre site web : www.acv-montreal.com

SERVICES AUX MEMBRES

🍽️Repas communautaires cuisinés sur place
Action Centre-Ville offre des repas variés du lundi au vendredi de 11h45 à 12h45. Les repas sont offerts à 6 $. Venez découvrir les talents culinaires de notre équipe à la cuisine.

🛵 Livraison de repas à domicile
Grâce à son équipe de livreurs bénévoles dévoués, Action Centre-Ville offre à ses membres un service de livraison de repas à domicile pour les personnes qui ne peuvent se déplacer. Action Centre-Ville dessert le territoire suivant : entre Sherbrooke, Jeanne-Mance, De la Commune et De la Visitation. Vous êtes en convalescence, en perte de mobilité ? N'hésitez pas à nous contacter au 514 878-0847.

❄️Service de plats à emporter (congelés)
Vous souhaitez faire quelques provisions ? Action Centre-Ville vous offre la possibilité de commander des plats congelés. Consultez la liste des plats sur notre page Facebook ou sur notre plateforme de commande en ligne. Pour ce faire, commandez vos plats au minimum 24 heures à l'avance soit sur la plateforme ou auprès de Shaharhea Islam. Le paiement se fera par chèque ou en argent comptant seulement. Merci de prévoir l'argent juste.

💰Clinique d'impôts pour les aînés à faible revenu
Nous offrons à nos membres des cliniques d'impôts chaque année. Les places sont limitées et certaines conditions s'appliquent. Veuillez noter que les inscriptions ouvriront **à partir du 23 février à 9h.** Les rendez-vous seront alors fixés et une date pour venir déposer vos documents vous sera communiquée à ce moment-là.
Informez-vous auprès de Shaharhea Islam au 514-878-0847

🤳Clinique de soins des pieds
Une infirmière offre des cliniques de soins de pieds les mercredis, deux fois par mois, à Action Centre-Ville. Service de pédicure, nettoyage et soins de base pour les ongles et conseils d'usage pour les soins de la peau. Un dossier sera complété à la première visite. Prenez rendez-vous auprès de Shaharhea au 514-878-0847. Carte de membre obligatoire.
Coût : 45 $ le 1er traitement, 40 $ les traitements suivants (Paiement en argent comptant).
Lieu : Salle du Faubourg (216)
Responsables : Huguette Audy, bénévole, et Fatiha Attal, infirmière auxiliaire en soins de pieds.

🤝Intervention de milieu
L'intervention de milieu consiste à dépister et à assister les personnes de 50 ans et plus qui sont en difficulté ou qui ont simplement besoin d'un petit coup de pouce. Les intervenantes de milieu aident les personnes qui en font la demande à identifier les ressources locales dont elles pourraient avoir besoin. Vous avez besoin de références ou encore de conseils ? Vous pouvez contacter : Jin Lin au 514-878-0847.

🧵 Service de couture
Nos membres ont accès à un service de couture pour tous types de vêtements. Vous pouvez venir porter vos items **les mardis de 10h30 à 11h30** dès le mois de janvier dans un sac étanche. Vous devez apporter vos élastiques et fermetures éclair. Informez-vous auprès de Shah au 514-878-0847 pour plus d'informations sur les prix ou autres.

💻Aide informatique
Des bénévoles sont sur place 1 journée de la semaine afin de vous aider à répondre à vos questions informatiques. Apple, Androïd et/ou Windows, pas de problème. Prenez rendez-vous avec Shaharhea Islam au 514-878-0847.

💆Massages
Données par une massothérapeute certifiée, les séances de massage proposées sont un soin de relaxation qui se pratique sur une table spécialement conçue pour assurer confort et détente. Il est effectué par-dessus les vêtements et cible principalement les zones où les tensions musculaires sont fréquentes : le dos, les épaules, la nuque, les bras et les mains.
Les mardis, deux fois par mois, entre 10 h et 15 h. Prenez rendez-vous auprès de Shah au 514-878-0847.
Payable en argent comptant seulement lors de la prise de rendez-vous. Merci de prévoir l'argent juste.
Carte de membre obligatoire. Prix : 40 $ pour 30 minutes. Reçus pour assurances/impôts disponibles.
Lieu : Salle de loisir
Responsable : Carline Labbé
.

OPPORTUNITÉS DE BÉNÉVOLAT

Aide dans la cuisine
Aider dans la cuisine pour la préparation des repas.

Disponibilité : Lundi au vendredi de 10h à 15h

Tri de denrées alimentaires
Trier, nettoyer et couper les légumes, fruits ou autres denrées périssables que nous recevons de Moisson Montréal.

Disponibilité : Deux lundis par mois

Accueil
Il s'agit de répondre au téléphone, de transmettre les messages, d'accueillir les gens qui arrivent, d'encaisser le prix des repas sur l'heure du dîner et d'effectuer quelques tâches de bureau lorsque demandé.

Disponibilité : En semaine de 9h à 15h, selon vos disponibilités.

Animation de cours ou de conférences
Le Centre est toujours à la recherche de personnes ayant des connaissances ou des passions et qui aimeraient les partager avec d'autres membres. L'animation varie d'une heure à une session complète, selon le désir de la personne bénévole. Lundi au vendredi entre 9h et 16h.

Disponibilité : Selon vos disponibilités

Aide informatique
Il s'agit de répondre aux questions informatiques des membres. Les bénévoles doivent avoir une bonne connaissance des différents produits Apple, Androïd et Windows.

Livraison de repas
Le Centre offre la livraison de repas (à pied) du lundi au vendredi à 11h. Il s'agit de se rendre chez des personnes qui ont besoin de repas chauds du jour. Les repas sont livrés dans de petites boîtes à lunch individuelles.

Disponibilité : Lundi au vendredi de 11h à 12h

Chef d'un jour
Vous avez l'opportunité de concocter un menu ou un plat de votre choix avec l'aide de Sean, Fatima et des bénévoles de la cuisine.

Disponibilité : Selon vos disponibilités et celles du cuisinier.

Équipe évènementielle
L'équipe évènementielle aide à la préparation de la salle lors d'évènements spéciaux et de fêtes. Les bénévoles sont aussi appelés à faire des envois postaux pour les invitations.

Disponibilité : Lors d'évènements spéciaux et de fêtes

Comités permanents
Vous pouvez vous joindre à différents comités consultatifs selon vos intérêts et aptitudes. Les comités se rencontrent environ 4 fois durant l'année.
Comités : cuisine, sociocommunautaire, bénévolat et intervention de milieu.

Disponibilité : 4 fois par année, lors des heures d'ouverture du Centre (lundi au vendredi entre 11h et 16h)

Préparation de gâteaux
Nous sommes toujours à la recherche de personnes pour aider à la préparation de gâteaux.

Disponibilité : une fois par semaine, selon votre horaire.

On qualifie de bénévole une personne qui s'implique de son plein gré et ce, sans rémunération. Pour toutes informations supplémentaires, nous vous invitons à communiquer avec notre responsable des bénévoles au 514-878-0847.

LIEU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Salle Aux 4 saisons	9 h 15 à 10 h **Défi Santé** (25$ / 10 sem.) 13 h 30 à 14 h 30 **Yoga sur chaise** (40 $ / 10 sem.)	9 h 15 à 10 h 15 **Renforcement musculaire** (40 $ / 10 sem.) 10 h 30 à 11 h 30 **Mobilité et soin articulaire** (40 $ / 10 sem.) 13 h 30 à 14 h 30 **Muscul'action** (30 $ / 10 sem.)	9 h 15 à 10 h 15 **Introduction au tango** (30 $ / 9 sem.) 13 h 30 à 15 h 30 **Histoires de chez nous- baladodiffusions** (Gratuit/ 8 sem.)	9 h 15 à 10 h 15 **Danse en ligne intermédiaire** (20 $ / 10 sem.) 10 h 30 à 11 h 30 **Danse en ligne Débutant** (20 $ / 10 sem.) 13 h 30 à 14 h 30 **Latino Fit** (40$ / 10 sem.)	9 h 15 à 10 h 15 **Action Cardio** (35 $ / 8 sem.) 10 h 30 à 11 h 30 **Renforcement dos et abdos** (35 $ / 8 sem.) 13 h 30 à 15 h **Atelier de peinture à l'acrylique** (80 $ / 8 sem.)
Salle Jouvence	10 h à 11 h **Français débutant** (20 $ / 10 sem.) 13 h 30 à 15 h 30 **Ateliers informatiques avec thématiques** (gratuit / 4 sem.)	9 h 15 à 10 h 15 **Pilates** (40$/ 10 sem.) 10 h 20 à 11 h 20 **Stretching** (40$ / 10 sem.) 13 h 15 à 14 h **Moment actif** (Gratuit / 4 sem.) Salle Jouvence	10 h à 11 h **Yoga du visage** (30 $ / 8 sem.) 13 h 15 à 14 h 30 **Histoire de l'art** (30 $ / 8 sem.)	9 h à 10 h **Viniyoga (initiation)** (25 $ / 10 sem.) 10 h 15 à 11 h 15 **Viniyoga (intermédiaire)** (25 $ / 10 sem.) 12 h 45 à 15 h 45 **Bridge duplicate (niv intermédiaire)** (25 $ / 10 sem.)	10 h à 12 h **Cours de dessin** (80 $ / 8 sem.)
Salle de cours	10 h à 11 h 30 **Espagnol débutant** (20 $ / 10 sem.) 13 h 15 à 15 h 15 **Scrabble duplicate** (20 $ / 10 sem.)	13 h 15 à 15 h 30 **Français débutant (2e groupe)** (Gratuit / 10 sem.)	10 h à 11 h 30 **Conversation française** (20 $ / 9 sem.) 13h30 à 15 h **Anglais intermédiaire** (20 $ / 10 sem.)	10 h à 11 h 30 **Espagnol intermédiaire** (20 $ / 10 sem.) 13 h 15 à 14 h 45 **Conversation espagnole** (20 $ / 10 sem.)	10 h à 11 h 30 **Musclez vos méninges** (30 $ / 8 semaines) 13 h 30 à 15 h **Anglais débutant** (20 $ / 8 sem.)
Salle de loisirs			13 h 30 à 15 h **Jeux de cartes et de société** (Gratuit / 10 sem.)		
Activités extérieur-es, en ZOOM, ou ponctuelles		Dès le 12 janvier! 10 h 45 à 11 h 45 **Aquaforme** (35 $ / 8 sem.) Centre Jean-Claude Malépart 11 h à midi **Voyages virtuels** (15 $ pour 8 sem.) 13 h 30 à 15 h 30 **Ping-pong (niv. intermédiaire)** (20 $ / 10 sem.) (Chalet du parc, près des terrains de basketball et du 200 rue Ontario Est) Heures variables en après-midi **Cinéma au Quartier Latin** (1er mardi du mois) Gratuit	10 h à 11 h 30 **Pickleball (1er groupe)** (40 $ / 10 sem.) Centre Jean-Claude Malépart) 10h à 11 h **Visite des métros montréalais** (Gratuit / 10 sem.)	Heures variables, en après-midi. **Visites des musées montréalais** (15 $ + coûts d'entrée / 10 sem.) 13 h 30 à 15 h **Pickleball (2e groupe)** (40 $ / 10 sem.) (Centre Jean-Claude Malépart)	13 h 30 à 15 h **Ateliers culinaires** (20 $ pour les 3 ateliers) 18 h **Sorties au restaurant** (3e vendredi du mois, dépôt de 10 $)