



Centre-Ville

PROGRAMMATION AUTOMNE 2026



**INSCRIPTIONS :
MARDI 8 SEPTEMBRE 2026 DÈS 9 H**

**DÉBUT DES COURS :
LA SEMAINE DU 21 SEPTEMBRE 2026
(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
Événements 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

Laura Charland, intervenante de milieu

Sean Wilson, cuisinier

Alexandre Turcotte, aide-cuisinier et coordonnateur 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.acu-montreal.com

Heures d'ouverture de 9 h à 16 h

Pour rejoindre les intervenantes de milieu :

Laura Charland : 514-872-7008

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 événements 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 !

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

Renouvelez votre carte de membre auprès de Sandra Diaz 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 auprès de Sandra Diaz

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
8 SEPTEMBRE 2026 À 9 H.**

DÉBUT DES COURS LA SEMAINE DU 21 SEPTEMBRE 2026*

*Pour la majorité des cours

RENSEIGNEMENTS SUR LE PROCESSUS D'INSCRIPTION

Inscriptions par téléphone ou en ligne via la plateforme Sport-Plus le mardi 8 septembre 2026 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.**
- **Veillez 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 8 septembre 2026.

En ligne par carte de crédit

Via la plateforme Sport-Plus à partir du 8 septembre 2026 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 8 septembre.

Demandez cette information avant la journée des inscriptions.



Tai-chi - niveau débutant

Animée par une bénévole

Grâce à des mouvements lents et fluides, le Tai-chi augmente la force et le tonus musculaire, améliore la souplesse et la portée de nos mouvements de même que l'équilibre et la coordination. Le Tai-chi a de grands bénéfices : diminution du stress et des tensions musculaires, meilleure circulation sanguine et meilleures capacités cognitives, pour ne nommer que ceux-là, et c'est pour toutes ces raisons que la pratique du Tai-chi est considérée comme de la méditation en mouvement. Ce cours est destiné aux personnes qui n'ont pas d'expérience en Tai-chi et qui souhaitent apprendre les bases de la routine.

Une tenue confortable et des espadrilles sont requises pour cette activité.

Intensité : faible

Préalable : Aucun. Cette activité peut convenir à tous.

Horaire : jeudi de 10 h 15 à 11 h 15

Coût : 20 \$ pour 10 semaines

Dates : du 24 septembre au 26 novembre

Lieu : salle Jouvence

Nombre de participants : 15 personnes

Responsable : Joscelyne Renaud

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.

Horaire : mardi de 10h45 à 11h45

Coût : 40 \$ pour 10 semaines

Dates : du 22 septembre au 24 novembre

Lieu : salle Jouvence

Nombre de participants : 12 personnes

Responsable : Coline Blanc

Yoga sur chaise

RELÂCHE LES
5 ET 12 OCTOBRE

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 21 septembre au 7 décembre

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 40 \$ pour 10 semaines

Lieu : salle Aux 4 saisons

Responsable : Cécile Roue

Yoga du visage

RELÂCHE LE 7
OCTOBRE

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 23 septembre au 2 décembre

Nombre de participants : 13 personnes

Coût : 40 \$ pour 10
semaines

Lieu : salle Jouvence

Responsable : Cécile Roue

Viniyoga - Nouveauté !

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 24 septembre au 26 novembre

Nombre de participants : 12 personnes

Coût : 25 \$ pour 10 semaines

Lieu : salle Jouvence

Responsable : Gaétan Lavoie

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 21 septembre : Gérer ses fichiers
- Le 28 septembre : Communiquer en ligne
- Le 5 octobre : Découvrir les réseaux sociaux
- Le 19 octobre : Découvrir l'intelligence artificielle

Horaire : lundi de 13 h 30 à 15 h 30

Nombre de participants : 15 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 23 septembre au 25 novembre

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 30 \$ pour 10 semaines

Lieu : salle Jouvence

Responsable : Jocelyne Aumont

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 : jeudi de 11 h à 12 h 30 (les heures peuvent varier). Consultez la liste sur notre site internet.

Dates : du 24 septembre au 26 novembre

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

Veuillez noter que les places seront réservées aux membres inscrits en bonne et due forme.

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 : mardi de 13 h 30 à 15 h

Coût : gratuit pour 10 semaines

Dates : du 22 septembre au 24 novembre

Lieu : salle de loisirs

Nombre de participants : 12 personnes

Responsable : Sylvie Allard

Montréal à pied

Organisée par des bénévoles

Découvrez quelques-uns des principaux campus universitaires de Montréal, reconnus pour leur richesse académique, leur architecture et leur vie étudiante. Vous découvrirez certains des parcs emblématiques de la ville, des lieux incontournables où se côtoient nature, culture et histoire. Procurez-vous la liste sur notre site web!

Intensité : faible

Préalable : être en mesure de marcher et de rester debout sur place pendant plus d'une heure

Horaire : mercredi de 10 h à 11 h 30

Dates : 23 septembre au 25 novembre

Nombre de participants : 25 personnes

Coût : 15 \$ pour 10 semaines

Lieu : quartiers de Montréal. Procurez-vous la liste des endroits visités sur notre site web.

Responsables : 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 : 22 septembre au 10 novembre

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 photographie

**RELÂCHE LES 29 OCTOBRE ET
5 NOVEMBRE**

Ce programme propose une série d'ateliers pour découvrir et approfondir la photographie. Vous y apprendrez les bases, les techniques d'éclairage, la photographie extérieure et intérieure, ainsi que la présentation de vos photos à travers des projets créatifs.

Matériel : Posséder une caméra numérique, argentique ou un téléphone intelligent permettant de prendre des photos.

Horaire : jeudi de 13 h 30 à 15 h 30

Coût : 40 \$ pour 7 semaines

Dates : 24 septembre au 19 novembre

Lieu : Salle aux quatre saisons

Nombre de participants : 25 personnes

Responsable : Jacques-Bertrand Pichette

Bridge duplicate - niveau intermédiaire

Animée par des bénévoles

À vos planchettes ! Venez jouer au bridge dans une ambiance conviviale et détendue avec nous.

Veillez 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 24 septembre au 26 novembre

Nombre de participants : 28 personnes

Coût : 25 \$ pour 10 semaines

Lieu : salle Jouvence

Responsables : Robert Frenette et Yves Pelletier

Scrabble duplicate

**RELÂCHE LE
12 OCTOBRE**

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 21 septembre au 30 novembre

Nombre de participants : 8 personnes

Coût : 20 \$ pour 10 semaines

Lieu : salle de cours

Responsable : Christiane Jansen

Cours de dessin

Dans ce cours repensé, vous explorerez le pouvoir expressif du dessin à travers la création de compositions captivantes. Apprenez comment maîtriser 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 25 septembre au 13 novembre

Nombre de participants : 13 personnes

Coût : 80 \$ pour 8 semaines (+ les coûts du matériel)

Lieu : salle Jouvence

Responsable : Yashowardhan Kauns

Atelier de peinture à l'acrylique

RELÂCHE LE
23 OCTOBRE

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 25 septembre au 20 novembre

Nombre de participants : 20 personnes

Coût : 80 \$ pour 8 semaines (+ les coûts du matériel)

Lieu : salle Aux quatre saisons

Responsable : Yashowardhan Kauns

Musclez vos méninges! - Nouveauté !

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 9 h 30 à 11 h 30

Dates : du 25 septembre au 27 novembre

Nombre de participants : 9 personnes

Coût : 30 \$ pour 10 semaines

Lieu : salle de cours

Responsable : Benoît Teasdale

Action Cardio

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 accroître 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 25 septembre au 27 novembre

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 40 \$ pour 10 semaines

Lieu : salle Aux quatre saisons

Responsable : Julien Gagnon, kinésiologue

Aquagym (1er groupe)

**RELÂCHE LE
12 OCTOBRE**

Cette activité, dirigée par des kinésiologues, permet un entraînement musculaire via du matériel d'entraînement musculaire, des vélos et des tapis roulants aquatiques, ainsi que des steps, des trampolines et des aqua-poles. Chaque participant reçoit un programme personnalisé selon sa condition physique et médicale. L'aquagym est accessible aux personnes de tous âges, sachant nager ou non, et est idéal pour tous ceux qui cherchent une façon novatrice de s'entraîner.

Vous devez 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 : lundi de 9 h 45 à 10 h 45

Dates : du 21 septembre au 30 novembre

Nombre de participants : 25 personnes

Coût : 70 \$ pour 10 semaines

Lieu : piscine du Centre sportif de l'UQAM,
(1212, rue Sanguinet, Montréal)

Responsable : étudiant en kinésiologie à l'UQAM

Aquagym (2e groupe)

Horaire : mercredi de 9 h 45 à 10 h 45

Dates : du 23 septembre au 25 novembre

Coût : 70\$ pour 10 semaines

Nombre de participants : 25 personnes

Défi santé - Nouvelle formule !

**RELÂCHE LE
12 OCTOBRE**

Venez découvrir cette nouvelle routine d'exercices adaptée d'une heure, toujours en compagnie d'Angélique. Du plaisir assuré tout au long de la session !

Matériel : tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : moyenne

Préalable : Être déjà physiquement actif. Ne pas avoir de problème de santé connu.

Horaire : lundi 10 h 30 à 11 h 30

Dates : du 21 septembre au 16 novembre

Nombre de participants : 45 personnes

Coût : 25 \$ pour 8 semaines

Lieu : salle Aux quatre saisons

Responsable : Angélique Granville

Zumba Tonus - Nouveauté !

Un cours simple, dynamique et motivant, porté par une musique latine entraînante.
On y combine cardio et renforcement musculaire progressif pour bouger avec plaisir et en confiance.

- ✓ Mouvements faciles, guidés pas à pas
- ✓ Progression adaptée au rythme de chacun
- ✓ Travail au poids du corps, avec ajout progressif de petits haltères

Un moment pour bouger avec plaisir, et retrouver énergie, force, équilibre dans son quotidien.

Matériel : tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : moyenne

Préalable : Être déjà physiquement actif. Ne pas avoir de problème de santé connu.

Horaire : mercredi de 13 h 30 à 14 h 30

Dates : du 23 septembre au 11 novembre

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 35 \$ pour 8 semaines

Lieu : salle Aux quatre saisons

Responsable : Angélique Granville

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 22 septembre au 24 novembre

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 30 \$ pour 10 semaines

Lieu : salle Aux quatre saisons

Responsables : Christiane Sauvé, bénévole
et Julien Gagnon, kinésologue

Renforcement dos et abdos

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 : Être en mesure de faire certains exercices 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 25 septembre au 27 novembre

Nombre de participants : 25 personnes

Coût : 40 \$ pour 10 semaines

Lieu : salle Aux quatre saisons

Responsable : Julien Gagnon, kinésologue

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 23 septembre au 25 novembre

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)

**RELÂCHE LE
15 OCTOBRE**

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 24 septembre au 26 novembre

Nombre de participants : 16 personnes

Coût : 35 \$ pour 9 semaines

Lieu : Centre Jean-Claude Malépart au 2633, rue Ontario Est. En face du métro Frontenac.

Responsable : Professeur du Centre Jean-Claude Malépart

Moment actif - Nouveauté !

« 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 : Mercredi de 14h15 à 15h

Dates : 23 et 30 septembre, 7 et 14 octobre

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : Gratuit (carte de membre requise)

Lieu : salle communautaire des HJM

Responsable : Tony Aligner

*Donné en collaboration avec le Centre de
loisirs Sainte-Catherine d'Alexandrie*

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 : moyenne - débutant / intermédiaire

Préalable : être déjà physiquement actif

Horaire : jeudi de 10 h 40 à 11 h 30

Coût : 20 \$ pour 10 semaines

Dates : du 24 septembre au 26 novembre

Lieu : salle Aux quatre saisons

Nombre de participants : 30 personnes

Responsable : Linda Chou

Danse en ligne - niveau intermédiaire -Nouveauté!

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 du professeur.

Matériel : des souliers adéquats pour la danse sont obligatoires.

Intensité : moyenne - débutant / intermédiaire

Préalable : être déjà physiquement actif

Horaire : jeudi de 9 h 30 à 10 h 30

Coût : 20 \$ pour 10 semaines

Dates : du 24 septembre au 26 novembre

Lieu : salle Aux quatre saisons

Nombre de participants : 30 personnes

Responsable : Linda Chou

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 indépendance 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

Coût : 40 \$ pour 10 semaines

Dates : du 22 septembre au 24 novembre

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Nombre de participants : 30 personnes

Responsable : Julien Gagnon, kinésologue

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.

Horaire : mardi de 9 h 30 à 10 h 30

Coût : 40 \$ pour 10 semaines

Dates : du 22 septembre au 24 novembre

Lieu : Salle Jouvence

Nombre de participants : 13 personnes

Responsable : Coline Blanc

Danses du monde

Cet atelier invite les participants à découvrir des pas et des figures de danse provenant de différentes régions du monde, tout en explorant certaines traditions et coutumes qui les accompagnent.

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : faible

Préalable : être déjà physiquement actif. Ne pas avoir de problème de santé connu.

Horaire : mardi de 13 h 30 à 14 h 45

Coût : 30 \$ pour 10 semaines

Dates : du 22 septembre au 24 novembre

Lieu : salle Jouvence

Nombre de participants : 13 personnes

Responsable : Sona Pogossian

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 22 septembre au 24 novembre

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

Marche active

L'activité se déroulera en plusieurs blocs de marche, chacun d'une durée d'environ 15 à 20 minutes. Ces périodes seront entrecoupées d'exercices complémentaires adaptés à vos besoins individuels, ou de moments de repos si nécessaire. Venez marcher avec nous et découvrez les nombreux bienfaits que cette activité peut apporter à votre vie quotidienne !

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires, bouteille d'eau

Intensité : moyenne

Préalable : Être déjà actif physiquement et être en mesure de marcher et de rester actif pendant plus d'une heure

Horaire : mardi de 10 h 30 à 11 h 30

Coût : 40 \$ pour 10 semaines

Dates : du 22 septembre au 24 novembre

Lieu : À l'extérieur. Départ à partir d'Action Centre-Ville.

Nombre de participants : 20 personnes

Dans la salle Aux quatre saisons en cas de pluie

Responsable : Julien Gagnon, kinésologue

Introduction au tango - Nouveauté !

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 10 h à 11 h

Coût : 30 \$ pour 10 semaines

Dates : du 23 septembre au 25 novembre

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Nombre de participants : 20 personnes

Responsable : Sona Pogossian

Français - niveau débutant

RELÂCHE LE
12 OCTOBRE

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

Coût : 20 \$ pour 10 semaines

Dates : du 21 septembre au 30 novembre

Lieu : salle Jouvence

Nombre de participants : 12 personnes

Responsable : Monica Tsayem

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

Coût : 20 \$ pour 10 semaines

Dates : du 23 septembre au 25 novembre

Lieu : salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Catherine Echenne-Plaça

Anglais - niveau débutant

Animée par une 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 : mardi de 9 h 30 à 10 h 30

Coût : 20 \$ pour 10 semaines

Dates : du 22 septembre au 24 novembre

Lieu : salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Lyne Perrin

Anglais - niveau intermédiaire

Animée par une 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 : mardi de 10 h 45 à 12 h

Coût : 20 \$ pour 10 semaines

Dates : du 22 septembre au 24 novembre

Lieu : salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Lyne Perrin

Espagnol - niveau débutant

RELÂCHE LE
12 OCTOBRE

Animée par un 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 21 septembre au 30 novembre

Nombre de participants : 9 personnes

Coût : 20 \$ pour 10 semaines

Lieu : salle de cours

Responsable : Eduardo Garcia

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 24 septembre au 26 novembre

Nombre de participants : 9 personnes

Coût : 20 \$ pour 10 semaines

Lieu : salle de cours

Responsable : Eduardo Garcia

Conversation espagnole - niveau avancé

Animée par un 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 24 septembre au 26 novembre

Nombre de participants : 9 personnes

Coût : 20 \$ pour 10 semaines

Lieu : salle de cours

Responsable : Eduardo Garcia

ACTIVITÉS PONCTUELLES

Sorties aux quilles

Animées par un bénévole

Une fois par mois, venez profiter d'une sortie au Quilles Moderne. Le prix est pour 3 parties complètes.

Horaire : Mercredi de 14 h à 16 h

Dates : 23 septembre, 21 octobre, 18 novembre

Nombre de participants : 12 personnes

Lieu : Quilles Moderne - 3115, boulevard Assomption, Montréal, H1N 2H1

Coût : 20 \$ par sortie (3 parties), ajout de 2\$ pour la location de souliers

Responsable : Patrice Boyer

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 thèmes : 25 septembre (pâtisseries italiennes), 30 octobre (croquettes croustillantes - viande et végété), 20 novembre (beurre d'arachides sucré et salé)

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. Veillez 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 : 18 septembre (Jardin de Panos - cuisine grecque), 16 octobre (Solymar - cuisine péruvienne), 20 novembre (Byblos - cuisine iranienne)

Coût : dépôt 10 \$ de en argent comptant qui vous sera ensuite remis sur place.

Responsable : Sylvie Allard

LES ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX ET SORTIES DE GROUPE

Août :

Mercredi 26 août : Dîner des fêtes du mois d'août

Lundi 10 août : Début des inscriptions pour la sortie BBQ méchoui chez Constantin. Inscription en personne et paiement en argent comptant. (50 \$/ personne)

Jeudi 20 août de 10 h à midi. Visite du Quartier culturel des Faubourgs. Activité gratuite. Inscription obligatoire auprès de Frédéric.

Septembre :

Mardi 8 septembre : Inscriptions à la session d'automne 2026

Mercredi 16 septembre à 11 h 45: BBQ de la rentrée (en cas de pluie, l'activité sera remise au lendemain à la même heure.) Premier arrivé, premier servi.

Lundi 21 septembre : Début des cours (sauf exception)

Lundi 21 au vendredi 25 septembre : Semaine de l'intervention de milieu. Informations à venir.

Vendredi 25 septembre à 13 h 30: Atelier culinaire « *Pâtisseries italiennes* » donné par Pierre-Paul (bénévole à la cuisine). Inscription obligatoire. 20 \$ pour 3 ateliers.

Mercredi 30 septembre : Dîner des fêtes du mois de septembre

Octobre :

Jeudi 1er octobre : BBQ. méchoui chez Constantin avec transport en autobus de luxe. Inscriptions dès le 10 août. 50 \$/ pers. Paiement en argent comptant.

Vendredi 2 octobre : Dîner spécial pour la journée internationale des aînés. Informations à venir.

Lundi 5 octobre : Café-rencontre - Faire valoir ses droits auprès du réseau de la santé avec Laura Charland. Dans la salle Aux 4 saisons.

Vendredi 9 octobre à 13 h 30 : Conférence "Quand les grandes épidémies réécrivent l'histoire de l'humanité" avec Laurent Bernier. Gratuit, inscription obligatoire sur le babillard des activités.

Lundi 12 octobre : Le Centre sera fermé (férié)

Vendredi 23 octobre : Dîner bénéfice d'Action Centre-Ville. Informations à venir

Mercredi 28 octobre : Dîner des fêtes du mois d'octobre spécial halloween - Déguisez-vous pour l'occasion !

Vendredi 30 octobre à 13 h 30 : Conférence « Les relations humaines : préciser ce dont il s'agit et développer des pistes d'amélioration. » Animée par Catherine Échenne-Plaça. Gratuit, inscription obligatoire sur le babillard des activités.

Vendredi 30 octobre à 13 h 30 : Atelier culinaire « *Comment faire des croquettes croustillantes (viande et végé)* ». Inscription obligatoire. 20 \$ pour 3 ateliers.

Novembre :

Lundi 2 novembre : début des Inscriptions pour le dîner de Noël d'Action Centre-Ville. Inscriptions en personne et paiement en argent comptant seulement. 30\$ par personne.

Vendredi 6 novembre : Café-rencontre des nouveaux membres d'Action Centre-Ville

Vendredi 13 novembre : Conférence-Atelier « Comprendre l'aide médicale à mourir » animée par Me Mami Zanger en collaboration avec Éducaloi. Gratuit, inscription obligatoire sur le babillard des activités.

Vendredi 20 novembre à 13 h 30 : Atelier culinaire « *Beurre d'arachides sucré et salé* ». Apprenez différentes utilisations du beurre d'arachides. Inscription obligatoire. 20 \$ pour 3 ateliers.

Décembre :

Jeudi 10 décembre : Dîner de Noël d'Action Centre-Ville à midi.

Mercredi 16 décembre : Brunch des fêtes de décembre.

Jeudi 17 décembre : Dîner des vacances sur réservation. Informations à venir.

RENCONTRE INDIVIDUELLE AVEC LE KINÉSILOGUE 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'automne auront lieu les **vendredis : 9, 16 et 30 octobre**
6 et 13 novembre

La priorité sera accordée aux membres qui n'ont pas encore bénéficié du service.

Pour prendre rendez-vous, nous vous invitons à communiquer avec Shah **dès le jeudi 10 septembre.**

INFORMATIONS IMPORTANTES



Dîners des fêtes 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 permettra 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



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

Nous offrons à nos membres des cliniques d'impôts chaque année vers le mois d'avril. Les places sont limitées et certaines conditions s'appliquent.

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 ou Laura Charland au 514-872-7008.



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 d'août 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.

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, Android 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 événementielle

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

Disponibilité : Lors d'événements 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	10 h 45 à 11 h 30 Défi santé (30 \$ / 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.) 13 h 30 à 14 h 30 Muscul'ation (30 \$ / 10 sem.)	10 h à 11 h Introduction au tango (30 \$ / 10 sem.) 13 h 30 à 14 h 30 Zumba Tonus (35\$ / 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 15 h 30 Atelier de photographie (40 \$ / 7 sem.)	9 h 15 à 10 h 15 Action Cardio (40 \$ / 10 sem.) 10 h 30 à 11 h 30 Renforcement dos et abdos (40 \$ / 10 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 30 à 10 h 30 Pilates (40 \$ / 10 sem.) 10 h 45 à 11 h 45 Stretching (40 \$ / 10 sem.) 13 h 30 à 14 h 45 Danses du monde (30 \$ / 10 sem.)	10 h à 11 h Yoga du visage (40 \$ / 10 sem.) 13 h 15 à 14 h 30 Histoire de l'art (30 \$ / 10 sem.)	9 h à 10 h Viniyoga (initiation) (25 \$ / 10 sem.) 10 h 15 à 11 h 15 Tai-chi débutant (20 \$ / 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.)	9 h 30 à 10 h 30 Anglais débutant (20 \$ / 10 sem.) 10 h 45 à 12 h Anglais intermédiaire (20 \$ / 10 sem.)	10 h à 11 h 30 Conversation française (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.)	9 h 30 à 11 h 30 Musclez vos méninges (30 \$ / 10 semaines)
Salle de loisirs		13 h 30 à 15 h Jeux de cartes et de société (gratuit / 10 sem.)			
Activités extérieures, en ZOOM ou ponctuelles	9 h 45 à 10 h 45 Aquagym (1er groupe) (70 \$ / 10 sem.) (Centre sportif de l'UQAM, 1212 rue Sanguinet)	10 h 30 à 11 h 30 Marche active (40 \$ / 10 sem.) 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)	9h45 à 10 h 45 Aquagym (2e groupe) (70 \$ / 10 sem.) 10 h à 11 h 30 Pickleball (1er groupe) (40 \$ / 10 sem.) Centre Jean-Claude Malépart) 10 h à 11 h 30 Montréal à pied (15 \$ pour 10 semaines) 14 h à 16 h Sorties aux quilles Moderne (20 ou 22 \$ / 1 X mois) 23 sep, 21 oct, 18 nov. 14 h 15 à 15 h Moment actif (Gratuit / 4 sem.) Salle communautaire CHJM 200 Ontario Est	11 h à 12 h 30 Visites des musées montréalais (15 \$ + coûts d'entrée / 10 sem.) 13 h 30 à 15 h Pickleball (2e groupe) (35 \$ / 9 sem.) (Centre Jean-Claude Malépart)	13 h 30 à 15 h Ateliers culinaires (20 \$ pour les 3 ateliers) 18 h Sorties au restaurant (vendredi 1 fois par mois, dépôt de 10 \$)