



PROGRAMMATION D'AUTOMNE 2025

**INSCRIPTIONS :
MARDI 2 SEPTEMBRE 2025 DÈS 9H**

**DÉBUT DES COURS :
LA SEMAINE DU 15 SEPTEMBRE 2025
(SAUF EXCEPTION)**

**INSCRIPTIONS AU
514 878-0847 OU SUR SPORT-PLUS**

Table des matières

Mission et valeurs d'Action Centre-Ville	1
Politique d'inscription aux activités	2
Période d'inscription	3
Activités de bien-être	4
Activités de loisirs	6
Activités physiques	10
Cours de langues	14
Activités ponctuelles	16
Évènements et sorties	17
Services aux membres	19
Opportunités de bénévolat	20
Grille horaire des activités	22

L'ÉQUIPE D'ACTION CENTRE-VILLE

Hélène Laviolette, codirectrice générale

Nadia Hébert, codirectrice générale

Caroline Drexel, responsable du développement social et communautaire

Shaharhea Islam, responsable des bénévoles et des services aux membres

Jin Lin, intervenante de milieu

Vivian Gonçalves, intervenante de milieu

Martine Chagnon, intervenante de milieu

Sean Wilson, cuisinier

Alexandre Turcotte, aide-cuisinier et responsable des livraisons de repas

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 9h à 16h

Bureau des intervenantes de milieu
d'Action Centre-Ville situé dans les
Habitations Jeanne-Mance

250, boulevard de Maisonneuve Est
Appartement 4011, rez-de-chaussée

Vivian Gonçalves : 514-872-7008

Martine Chagnon : 514-868-3368

Bureau d'intervention à Action Centre-Ville

Jin Lin : 514-878-0847

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 Caroline Drexel au 514 878-0847.
- Toute personne qui souhaite abandonner un cours doit en aviser l'animateur et Caroline Drexel 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 bénéficiaire des activités et de nos services.

Renouvelez votre carte de membre auprès de Shahaarhea 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 Shahaarhea.

Modalités d'inscription aux activités

Adhésion et inscription aux activités par téléphone ou en ligne via la plateforme Sport-Plus de 9h à 11h30 et de 13h à 15h. Paiement par carte de crédit.

**LA PÉRIODE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS DÉBUTERA LE MARDI
2 SEPTEMBRE 2025 À 9H.**

DÉBUT DES COURS LA SEMAINE DU 15 SEPTEMBRE 2025* Pour la majorité des cours

RENSEIGNEMENTS SUR LE PROCESSUS D'INSCRIPTION

Inscriptions par téléphone ou en ligne via la plateforme Sport-Plus le mardi 2 septembre 2025 de 9h à 11h30 et de 13h à 15h.

(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 9h.
- 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.
- Ayez en main le numéro de votre carte de membre.

En ligne par carte de crédit

Via la plateforme Sport-Plus à partir du 2 septembre 2025 à 9h.

Aucune inscription ni adhésion ou renouvellement de carte de membre ne seront faits en personne le 2 septembre 2025.

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 2 septembre.

Demandez cette information avant la journée des inscriptions.

Gymnastique chinoise

La gymnastique chinoise est une série d'exercices inspirés de la médecine énergétique chinoise. Elle permet une remise en forme globale au niveau physique, émotionnel et énergétique
Bienvenue à tous.

Une tenue confortable est requise pour cette activité.

Intensité : Faible

Préalable : Aucun. Cette activité peut convenir à tous.

Horaire : Lundi de 13h30 à 14h30

Dates : 15 septembre au 24 novembre 2025

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : 35\$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Christine Décaire

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 10h à 11h

Dates : 18 septembre au 20 novembre 2025

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : 15\$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Jouvence

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 : Moyen

Préalable : Être déjà physiquement actif.

Ne pas avoir de problème de santé connu.

Horaire : Lundi de 10h40 à 11h40

Dates : 15 septembre au 24 novembre 2025

Nombre de participants : 12 personnes

Coût : 40 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Anne-Laure Marquet

Yoga sur chaise

RELÂCHE LE
13 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 13h30 à 14h30

Dates : 15 septembre au 24 novembre 2025

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 40\$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Aux quatre

saisons

Responsable : Cécile Roue

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 10h à 11h15

Dates : 17 septembre au 19 novembre 2025

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : 40\$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Cécile Roue

Mouvements en douceur

Vous ressentez des tensions, des raideurs ou une perte de mobilité ? Et si vous pouviez retrouver souplesse, légèreté et confort au quotidien ? Avec le temps, le stress et les blessures, des tensions limitent vos mouvements. Imaginez votre corps comme une rivière fluide, mais peu à peu des blocages apparaissent sous forme de douleurs, de raideurs et de fatigue. Ce cours de somatique vous invite à libérer votre corps en douceur. Grâce à des mouvements lents et apaisants, vous pourrez soulager les douleurs, améliorer votre posture, gagner en fluidité et profiter d'une profonde détente. Un moment pour vous, pour vous sentir plus léger et bouger avec plaisir.

Une tenue confortable, des espadrilles et un tapis de sol sont requis pour cette activité.

Intensité : Faible

Préalable : Aucun. Cette activité peut convenir à tous. Exercices au sol.

Horaire : Mardi de 9h30 à 10h30

Dates : 16 septembre au 18 novembre 2025

Nombre de participants : 12 personnes

Coût : 50\$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Angélique Granville

Ateliers thématiques en photographie

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 : Mardi de 13h30 à 15h

Coût : 40\$ pour 6 ateliers

Dates : 16 septembre au 21 octobre 2025

Lieu : Salle Jouvence

Nombre de participants : 12 personnes

Responsable : Jacques-Bertrand Pichette

Ateliers informatiques avec thématiques

En collaboration avec Insertech

Dans ces ateliers, les participants pourront poser leurs questions sur le sujet de la semaine.

Voici la liste des thèmes abordés cette session-ci :

- Le 28 octobre : *Communiquer en ligne*. Dans cet atelier il sera question de discuter de tous les moyens de communications en ligne que le système offre comme les courriels, les messageries instantanées et outils de vidéoconférences tels que Messenger de Facebook, Skype, Facetime, Zoom, Google Meet, ...
- Le 4 novembre : *Gérer ses photos*. Comprendre les bases de la gestion des photos numériques. Découvrir des techniques d'organisation efficaces pour vos albums photo. Explorer les meilleures pratiques pour sauvegarder et protéger vos photos. Maîtriser les différentes méthodes de partage de photos en toute sécurité.
- Le 11 novembre : *Utiliser les outils bureautiques*. La suite Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, Outlook, Publisher) et les alternatives gratuites.
- Le 18 novembre : *Sujet libre*. Voici la chance de poser des questions sur n'importe quel sujet, peu importe la plateforme.

Horaire : Mardi de 13h30 à 15h30

Coût : Gratuit pour 4 ateliers

Dates : 28 octobre au 18 novembre 2025

Lieu : Salle Jouvence

Nombre de participants : 15 personnes

Responsable : François Boulais, Professeur d'Insertech

Montréal à pied

Organisée par des bénévoles

Visite de différents quartiers de Montréal. Découvrez son histoire et son architecture et profitez-en pour faire une bonne marche santé ! Les participants se donnent rendez-vous directement au métro concerné (le programme sera disponible sur notre site Web). Merci de vous présenter au point de rencontre à l'avance. Départ du groupe à 10 h pile. La marche sera annulée en cas de mauvais temps.

En cas d'annulation, les communications se feront par courriel, le matin même de l'activité.

Intensité : Faible

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

Horaire : Mercredi de 10h à 11h30

Coût : 15\$ pour 10 semaines

Dates : 17 septembre au 19 novembre 2025

Lieu : Quartiers de Montréal

Nombre de participants : 25 personnes

Responsables : Christiane Sauvé et Lisette Julien

Visites des musées montréalais

Organisée par des bénévoles

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 11h à 12h30 (les heures peuvent varier). Consultez la liste sur notre site internet.

Dates : 18 septembre au 20 novembre 2025

Nombre de participants : 40 personnes

Coût : 15\$ (+ les coûts d'entrée) pour 10 semaines. Pour chaque visite veuillez apporter le montant exact.

Lieu : Montréal, voir la liste des musées de la session lors de votre inscription

Responsables : Christiane Sauvé et Lisette Julien

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

Atelier de peinture à l'acrylique

Ce cours s'adresse à toute personne désireuse d'apprendre et de perfectionner les techniques du dessin et de la peinture acrylique. L'approche du cours est basée sur le respect de l'apprentissage individuel et les techniques utilisées vous permettront rapidement d'accéder à un résultat à la mesure de vos attentes. Avec le support de sujets classiques de l'histoire de la peinture comme le portrait, le paysage, la nature morte, les fleurs, etc. vous pourrez maîtriser les couleurs, les valeurs, l'ombre et la lumière, le contraste, le dégradé, la transparence, l'opacité et bien plus!

Voici la liste du matériel nécessaire cette session-ci :

- Couleurs primaires: jaune cadmium, rouge magenta, bleu ultramarine, blanc de titane, noir + violet : Peinture acrylique (dans les marques Pébéo, Liquitex ou Van Gogh).
- Assiettes blanches jetables en plastique pour mélanger les couleurs.
- Kit de pinceaux économiques (1-petit, 1-moyen, 1-large) pointes fines et pointes carrées.
- Spatules : 1 petite et 1 moyenne.
- 1 efface , 1 aiguisé-crayon, 1 paire de ciseaux.
- 6 toiles 11x 14 économiques. Vous pouvez les acheter au fur et à mesure.
- Petit chevalet de présentation sur table.
- Canvas sur carton 11x14 pour support à image.
- 1 crayon HB, 1 crayon 4B , 1 crayon feutre noir pointe fine.
- 1 règle de 16 pouces (40.5 cm) si possible.
- Ruban à masquer(masking tape beige seulement).
- Gomme bleue et une bouteille Spray pour l'eau.

Horaire : Mercredi de 13h15 à 15h15

Dates : **17 septembre au 15 octobre 2025**

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : **40\$ pour 5 semaines (+ les coûts du matériel)**

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Caroline Bussières

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.

Horaire : Vendredi de 9h30 à 10h30

Dates : 19 septembre au 7 novembre 2025

Nombre de participants : 17 personnes

Coût : 80\$ pour 8 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Yashowardhan Kauns

Cours d'histoire de l'art - Nouveauté

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 13h30 à 15h

Coût : 30\$ pour 10 semaines

Dates : 17 septembre au 19 novembre 2025

Lieu : Salle Jouvence

Nombre de participants : 25 personnes

Responsable : Jocelyne Aumont

Écriture créative

Animée par une bénévole

Ce cours s'adresse à ceux et celles qui veulent accéder au plaisir personnel d'écrire. Ludique, ce cours vise à apprendre la base de l'écriture fictive en pratiquant. Développement de la créativité par l'écriture sur différents thèmes chaque semaine et exploration de différentes structures.

Horaire : Mardi de 13h15 à 15h15

Coût : 15\$ pour 8 semaines

Dates : 16 septembre au 4 novembre 2025

Lieu : Salle de cours

Nombre de participants : 8 personnes

Responsable : Dominique McNeil

MOMENTA créatif - Nouveauté

*En collaboration avec
MOMENTA - Biennale d'art contemporain*

En collaboration avec MOMENTA - biennale d'art contemporain, nous vous proposons une série de sorties culturelles tout au long de l'automne.

Chaque semaine, participez à des visites guidées dans différentes galeries montréalaises, suivies d'ateliers créatifs et réflexifs. Ces activités, offertes gratuitement, proposent une approche originale et sensible autour des thèmes du silence, de l'absence et de la mémoire.

Accessibles à toutes et à tous, elles favorisent la découverte, la curiosité et l'expression personnelle, peu importe votre expérience en art.

Une belle occasion de s'ouvrir à l'art contemporain, de créer, et de partager des moments enrichissants en groupe !

PROGRAMMATION :

Ma 16/09 à 13h : Visite des expos + atelier SEM Démystifier les «mauvaises herbes» à la Fonderie Darling

V 19/09 à 13h30 : Visite de l'expo + atelier Ka'nikonhri:io : esprit sain, corps sain à OPTICA

Ma 23/09 à 13h30 : Visite de l'expo + atelier Corps pluriels à la Galerie de l'UQAM

Ma 30/09 à 13h30 : Visite de l'expo + atelier entre ville et nature à OPTICA

V 3/10 à 13h30 : Visite de l'expo + atelier l'orchestre philharmonique des choses à la Galerie Leonard & Bina Ellen

Ma 7/10 à 13h30 : Visite de l'expo + atelier Alchimie des mal-aimées : héritages et pouvoirs avec l'artiste Annie France Leclerc (atelier intergénérationnel) à la Fonderie Darling

Ma 14/10 à 13h30 : Visite de l'expo + atelier visite en mouvement avec l'artiste-médiatrice Jade Ravary à la Galerie de l'UQAM

Ma 21/10 à 13h30 : Visite de l'expo + atelier Figures héroïques réinventées à la Galerie de l'UQAM

Ma 28/10 à 13h30 : Visite de l'expo à VOX

Horaire : Mardi de 13h30 à 15h15 (+ voir programmation)

Coût : gratuit pour 9 rencontres

Dates : 16 septembre au 28 octobre 2025

Lieu : Galeries d'Art de Montréal

Nombre de participants : 25 personnes

Responsable : MOMENTA

Voyages virtuels

Organisée et animée 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.

PROGRAMMATION :

Italie du Nord, Ligurie et Cinque Terre, Italie Ligurie

Gênes et Milan, Italie

Burkina Faso, Burkina Faso

Ouagadougou, Burkina Faso

Colombie britannique, Canada

Vancouver et Victoria, Canada

Hong Kong, Chine

Ouzbékistan, Ouzbékistan

Horaire : Mardi de 11h à 12h

Coût : 15\$ pour 8 semaines

Dates : 16 septembre au 4 novembre 2025

Lieu : en Zoom

Nombre de participants : 12 personnes

Responsables : Lucie Godard et Martine Guihard

Bridge duplicata - niveau intermédiaire

Animée par un bénévole

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 12h45 à 15h45

Coût : 20\$ pour 10 semaines

Dates : 18 septembre au 20 novembre 2025

Lieu : Salle Jouvence

Nombre de participants : 28 personnes

Responsable : René Paquin

Scrabble duplicate

Animée par une bénévole

**RELÂCHE LE
13 OCTOBRE**

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 13h15 à 15h15

Coût : 15\$ pour 10 semaines

Dates : 15 septembre au 24 novembre 2025

Lieu : Salle de cours

Nombre de participants : 8 personnes

Responsable : Christiane Jansen

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 13h30 à 15h

Coût : gratuit pour 10 semaines

Dates : 16 septembre au 18 novembre 2025

Lieu : Salle de loisirs

Nombre de participants : 12 personnes

Responsable : Sylvie Allard 9

ACTIVITÉS PHYSIQUES

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 quotidienne !

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : Moyenne

Préalable : Chaque exercice sera ajusté pour répondre à vos besoins individuels

Horaire : Vendredi de 9h30 à 10h30

Dates : 19 septembre au 21 novembre 2025

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 35\$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Julien Gagnon, kinésologue

Aquagym

**RELÂCHE LE
13 OCTOBRE**

Cette activité, dirigée par des kinésologues, 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 9h45 à 10h45

Dates : 15 septembre au 24 novembre 2025

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 70\$ pour 10 semaines

Lieu : Piscine du Centre sportif de l'UQAM situé au 1212, rue Sanguinet, Montréal

Responsable : Étudiant.e en kinésiologie à l'UQAM

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 !

Tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : Moyenne

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

Horaire : Vendredi de 10h45 à 11h45

Dates : 19 septembre au 21 novembre 2025

Nombre de participants : 20 personnes

Coût : 35\$ pour 10 semaines

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

Responsable : Julien Gagnon, kinésologue

Défi Santé

RELÂCHE LE
13 OCTOBRE

Venez découvrir cette nouvelle routine adaptée pour vous 3 jours par semaine pendant 45 minutes en compagnie de professionnels dévoués et attentionnés. 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, mardi et jeudi de 10h45 à 11h30

Coût : 30\$ pour 10 semaines

Dates : 15 septembre au 20 novembre 2025

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Nombre de participants : 45 personnes

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 13h30 à 14h30

Dates : 16 septembre au 18 novembre 2025

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 30\$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsables : Christiane Sauvé, bénévole et Julien Gagnon, kinésiologue

Pickleball

RELÂCHE LE
2 OCTOBRE

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 : Jeudi de 13h30 à 15h

Dates : 18 septembre au 20 novembre 2025

Nombre de participants : 20 personnes

Coût : 35\$ pour 9 semaines

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

Responsable : Professeur du Centre Jean-Claude Malépart

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 du professeur.

Matériel : Des souliers adéquats pour la danse sont obligatoires.

Intensité : Moyenne - débutant / intermédiaire

Préalable : Être déjà physiquement actif

Horaire : Mardi de 9h30 à 10h30

Dates : 16 septembre au 18 novembre 2025

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 30\$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Louis Lelièvre

Tambour Énergie - Nouveauté !

**RELÂCHE LE
13 OCTOBRE**

Frappez le rythme, boostez votre énergie et sentez-vous vibrer ! Si vous aimez la musique et souhaitez garder un corps actif tout en vous amusant, ce cours est fait pour vous. Avec des baguettes en bois et une chaise, ce cours dynamique sollicite les bras et les jambes sur des musiques entraînantes. Debout ou assis, vous activez tout votre corps, renforcez votre force musculaire, votre endurance et même votre mémoire grâce au rythme ! Tambour Énergie, c'est un moment de joie et de lâcher-prise, un boost immédiat pour le moral et la confiance en soi, et un moyen ludique et efficace de chasser le stress et les tensions. Résultats : plus de tonus, plus d'énergie, et surtout, un plaisir garanti à chaque séance !

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : Faible

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

Horaire : Lundi de 9 h 30 à 10 h 30

Dates : 15 septembre au 24 novembre 2025

Nombre de participants : 35 personnes

Coût : 40 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Angélique Granville

Renforcements musculaires

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 moyen

Préalable : L'activité de renforcement musculaire est adaptée à tous les niveaux.

Horaire : Jeudi de 9h15 à 10h15

Dates : 18 septembre au 20 novembre 2025

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 40 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Julien Gagnon, kinésologue

Pilates

RELÂCHE LE
13 OCTOBRE

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 : Lundi de 9h30 à 10h30

Coût : 40\$ pour 10 semaines

Dates : 15 septembre au 24 novembre 2025

Lieu : Salle Jouvence

Nombre de participants : 12 personnes

Responsable : Anne-Laure Marquet

Ping-pong

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.

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : Moyenne

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

Horaire : Mardi de 13h30 à 15h30

Dates : 16 septembre au 18 novembre 2025

Nombre de participants : 10 personnes

Coût : 15\$ pour 10 semaines

Lieu : Chalet du parc près des terrains de basketball et du 200, rue Ontario Est.

Responsable : Daniel Gaudry

Zumba Gold

Adaptés pour les besoins des aînés, les cours sont basés sur une chorégraphie Zumba facile à suivre qui vous permet de développer votre équilibre et votre coordination et de pratiquer une gamme de mouvements. Venez essayer la salsa, le merengue sur des rythmes endiablés ! Vous viendrez pour faire de l'exercice, vous repartirez revitalisés et en pleine forme.

Matériel : Bouteille d'eau, tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : Élevée

Préalable : Être déjà actif physiquement et être en mesure de pratiquer un exercice soutenu.

Horaire : Jeudi de 13h30 à 14h30

Coût : 40\$ pour 10 semaines

Dates : 18 septembre au 20 novembre 2025

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Nombre de participants : 30 personnes

Responsable : Angélique Granville

COURS DE LANGUES

Français - niveau débutant

avec Collège Frontière

**RELÂCHE LE
13 OCTOBRE**

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 9h à 10h

Coût : Gratuit, 10 semaines

Dates : 15 septembre au 24 novembre 2025

Lieu : Salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Chantal Dion

Français - niveau intermédiaire

avec Collège Frontière

**RELÂCHE LE
13 OCTOBRE**

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 français.

Horaire : Lundi de 10h15 à 11h15

Coût : Gratuit, 10 semaines

Dates : 15 septembre au 24 novembre 2025

Lieu : Salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Chantal Dion

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 10h à 11h30

Coût : 20\$ pour 10 semaines

Dates : 17 septembre au 19 novembre 2025

Lieu : Salle de cours

Nombre de participants : 10 personnes

Responsable : Catherine

Echenne-Plaça

Espagnol - niveau débutant

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 : Mardi de 10h à 11h30

Coût : 20\$ pour 10 semaines

Dates : 16 septembre au 18 novembre 2025

Lieu : Salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

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 10h à 11h30

Coût : 20\$ pour 10 semaines

Dates : 18 septembre au 20 novembre 2025

Lieu : Salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Eduardo Garcia

Conversation espagnole - niveau avancé

Animée par une bénévole

Ce cours s'adresse aux participants désireux de consolider leurs bases et de converser en espagnol.

Horaire : Jeudi de 13h 15 à 14h45

Coût : 20\$ pour 10 semaines

Dates : 18 septembre au 20 novembre 2025

Lieu : Salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Coromoto Martinez

Anglais - niveau intermédiaire

Animée par un bénévole

Dans ce cours d'anglais de niveau intermédiaire, les participants auront l'opportunité de développer leur vocabulaire et d'approfondir leurs connaissances linguistiques. Les participants développeront une base de grammaire, de structure de phrase tandis que la compréhension orale et écrite sera aussi une priorité.

Horaire : Vendredi de 9h à 10h30

Coût : 20\$ pour 7 semaines

Dates : **10 octobre** au 21 novembre 2025

Lieu : Salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Chris O'Flaherty

Conversation anglaise

Animée par un bénévole

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

Horaire : Vendredi de 10h30 à 11h30

Coût : 20\$ pour 7 semaines

Dates : **10 octobre** au 21 novembre 2025

Lieu : Salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Chris O'Flaherty

ACTIVITÉS PONCTUELLES

Après-midi cinéma

Venez vous détendre pendant un bon film. Pour toutes suggestions de films, nous vous recommandons de vous adresser à Caroline, responsable de l'activité.

Horaire : Vendredi de 13h15 à 15h

Prochain film : Informations à venir.

Nombre de participants : 20 personnes

Dates : 3 octobre, 7 novembre et 5 décembre 2025

Coût : Gratuit

Lieu : Salle Jouvence

Ateliers culinaires

Animés par l'équipe de la cuisine

Venez découvrir des idées et astuces pour préparer de bonnes recettes cet automne ! 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 13h15 à 15h

Nombre de participants : 8 personnes

Dates : 19 septembre, 31 octobre et 21 novembre 2025

Coût : 15 \$ pour les trois ateliers

Lieu : la cuisine

Sorties aux quilles

Animée par des bénévoles

Deux fois par mois, venez profiter d'une sortie au Centre de Quilles Moderne. Le prix comprend les souliers ainsi que 3 parties complètes.

Dates : Un mercredi sur deux, soit les 17 septembre, 1er, 15 et 29 octobre, 12 et 26 novembre, 10 décembre 2025

Nombre de participants : 12 personnes

Lieu : Centre de Quilles Moderne

3115, boul. L'Assomption. Montréal QC H1N 2H1

Coût : 15 \$ par sortie

Responsables : Benoit Teasdale et Patrice Boyer

Sorties au restaurant

Animée 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.

Dates : Une fois par mois, en soirée. Les heures peuvent varier.

Nombre de participants : 10 personnes par restaurant

Prochaines sorties : 26 septembre, 31 octobre, 28 novembre et 12 décembre à 18 h

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

Responsable : Sylvie Allard

LES ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX ET SORTIES DE GROUPE

Septembre :

- **Lundi 1er septembre : Férié - Fête du travail - ACTION CENTRE-VILLE FERMÉ**
- **Mercredi 24 septembre à 11h45 : Dîner des fêtés du mois.** Prix régulier. Inscriptions auprès du bénévole à l'accueil. Réservez aux membres.
- **Mercredi 24 septembre à 13h15 : Café-rencontre** sur *La honte* avec Martine Chagnon, intervenante de milieu. Gratuit. Salle de cours. Inscriptions sur le babillard de la salle Aux quatre saisons.
- **Jeudi 25 septembre : Dîner méchoui chez Constantin.**

Voici les informations importantes :

- Inscriptions dès le 3 septembre 2025.
- Le prix est de 40 \$. Réservez aux membres.
- Départ du Centre à 10h.
- Le dîner débute à midi.
- Inclut le déplacement en autobus scolaire, le repas en buffet à volonté, la dégustation de blé d'Inde, la danse sociale et en ligne avec l'animateur J.A. Gamache, la cueillette de pommes au verger d'antan, les sentiers pédestres et le pourboire.
- 40 places de disponibles.
- Départ de chez Constantin à 15h30.
- Cette sortie est non remboursable.

- **Vendredi 26 septembre : Conférence / Atelier participatif : Mieux décider - Discuter et prévoir son inaptitude, par où commencer ?**, par Communauté Compatissante Montréal. Gratuit. Salle Jouvence. Inscriptions sur le babillard de la salle Aux quatre saisons.

Octobre :

- **Mercredi 1er octobre à 11 h 45: Dîner spécial pour la journée Internationale des aînés.**
- **Jeudi 2 octobre : Journée des 50 ans et plus de Ville-Marie.** Venez découvrir les services ressources pour aînés dans l'arrondissement. Gratuit. De 10 h à 14 h 30 au Centre Jean-Claude Malépart.
- **Vendredi 3 octobre à 13h15 : Après-midi cinéma.** Salle Jouvence. Inscriptions sur le babillard de la salle Aux quatre saisons.
- **Lundi 13 octobre : Férié - Action de Grâce- ACTION CENTRE-VILLE EST FERMÉ**
- **Mercredi 22 octobre à 13h15 : Café-rencontre** sur *Le pouvoir et l'argent* avec Martine Chagnon, intervenante de milieu. Gratuit. Salle de cours. Inscriptions sur le babillard de la salle Aux quatre saisons.
- **Vendredi 24 octobre :** Activité de levée de fonds d'Action Centre-Ville. Informations à venir.
- **Mercredi 29 octobre à 11h45 : Dîner des fêtés du mois - Spécial Halloween. Déguisez-vous pour l'occasion !** Prix régulier. Inscriptions auprès du bénévole à l'accueil. Réservez aux membres.

Novembre :

- **Vendredi 7 novembre à 13h15 : Après-midi cinéma.** Salle Jouvence. Inscriptions sur le babillard de la salle Aux quatre saisons.
- **Mercredi 12 novembre à 13h15 : Café-rencontre** sur *La solitude* avec Martine Chagnon, intervenante de milieu. Gratuit. Salle de cours. Inscriptions sur le babillard de la salle Aux quatre saisons.

LES ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX ET SORTIES DE GROUPE

- **Mercredi 26 novembre à 11h45 : Dîner des fêtés du mois.** Prix régulier. Inscriptions auprès du bénévole à l'accueil. Réservez aux membres.

Décembre :

- **Vendredi 5 décembre à 13h15 : Après-midi cinéma.** Salle Jouvence. Inscriptions sur le babillard de la salle Aux quatre saisons.
- **Mercredi 10 décembre à 13h15 : Café-rencontre** sur *Le temps des fêtes et les religions* avec Martine Chagnon, intervenante de milieu. Gratuit. Salle de cours. Inscriptions sur le babillard de la salle Aux quatre saisons.
- **Jeudi 11 décembre à 11h45 : Dîner de Noël.** Plus d'informations à venir en novembre. Date de l'inscription à venir. Réservez aux membres.
- **Mercredi 17 décembre à 11h45 : Dîner des fêtés du mois.** Prix régulier. Inscriptions auprès du bénévole à l'accueil. Réservez 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 sur notre site web. Pour ce faire, commandez vos plats au minimum 24 heures à l'avance auprès de Shah et convenez d'un rendez-vous (date et heure) pour venir les récupérer. Le paiement se fera par chèque ou en argent comptant seulement. Merci de prévoir l'argent juste.

Cliniques d'impôts

Nous offrons à nos membres des cliniques d'impôts chaque année. Les places sont limitées et certaines conditions s'appliquent. Veuillez noter que les rendez-vous se prennent à la fin février et qu'une date pour venir porter vos documents vous sera donnée à ce moment précis. Informez-vous auprès de Shaharhea Islam au 514-878-0847.

Clinique de soins des pieds

Une infirmière offre une clinique de soins de pieds le premier mercredi de chaque 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, Vivian Gonçalves au 514-872-7008 ou Martine Chagnon au 514-868-3368.

Service de couture

Nos membres ont accès à un service de couture pour tous types de vêtements. Vous pouvez venir porter vos items les mercredis entre 10h30 et 11h30 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 deux journées de la semaine afin de vous aider à répondre à vos questions informatiques. Apple, Android et/ou Windows, pas de problème. Prenez rendez-vous avec Shah au 514-878-0847 dès le 3 septembre 2025.

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.

Disponibilité : Les mardis et vendredis de 13h30 à 15h.

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.

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'automne auront lieu les vendredis en après-midi (Dates à venir)

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 3 septembre 2025.

JOURNÉES D'ESSAI D'ACTIVITÉS GRATUIT

Mardi 26 août 2025

De 9h30 à 15h30

Salle Aux quatre saisons

9h30 à 10h30 : Gymnastique chinoise

11h45 à 12 h 45 : Dîner

13h30 à 14h30 : Danse en ligne

Salle Jouvence

13h à 13h45 : Atelier de peinture à l'acrylique

14h à 14h45 : Cours de dessin

Salle de réunion ou de loisir

10h à 10h45 : Cours d'histoire de l'art (Salle de loisir)

13h à 13h30 : MOMENTA créatif

13h15 à 14h : Espagnol - évaluation des niveaux (3 niveaux) (Salle de loisir)

14h à 14h45 : Initiation à la plateforme Sport-Plus, le site internet qui vous permet de vous inscrire en ligne. Soyez prêts pour l'automne !

Jeudi 28 août 2025

De 9h30 à 15h30

Salle Aux quatre saisons

9h30 à 10h15 : Yoga du visage

10h20 à 11h10 : Yoga sur chaise

11h45 à 12 h 45 : Dîner

Châlet du parc

13h15 à 14h : Ping-pong

Salle Jouvence

10h à 10h45 : Ateliers thématiques avec Insertech (informatique)

11h à 11h45 : Tai-Chi

13h15 à 14h : Muscul'action

Salle de réunion ou de loisir

10h à 10h45 : Français - évaluation des niveaux (3 niveaux)

11h à 11h45 : Montréal à pied et Visite des musées montréalais (Salle de loisir)

11h à 11h30 : Atelier de photographie

13h15 à 14h : Scrabble Duplicate

13h15 à 14h : Ecriture créative (salle de loisir)

14h à 14h45 : Initiation à la plateforme Sport-Plus, le site internet qui vous permet de vous inscrire en ligne.

LIEU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Activités ponctuelles
Salle Aux 4 saisons	9h30 à 10h30 Tambour énergie (40\$ / 10 sem)	9h30 à 10h30 Danse en ligne (30 \$ / 10 sem)	13h15 à 15h15 Atelier de peinture acrylique (40\$/ 5 sem)	9h15 à 10h15 Renforcements musculaires (40\$/ 10 sem)	9h30 à 10h30 Action Cardio (35\$/ 10 sem)	13h15 à 15h Ateliers culinaires (15 \$ pour les 3 ateliers)
	10h45 à 11h30 Défi Santé (30 \$ / 10 sem)	10h45 à 11h30 Défi Santé (30 \$ / 10 sem)	10h à 11h15 Yoga du visage (40\$/ 10 sem)	10h45 à 11h30 Défi Santé (30 \$ / 10 sem)	10h30 à 14h30 Zumba Gold (40 \$ / 10 sem)	
Salle Jouvence	13h30 à 14h30 Yoga sur chaise (40\$/ 10 sem)	13h30 à 14h30 Muscul'ation (30\$/ 10 sem)	13h30 à 15h Histoire de l'Art (30 \$ / 10 sem)	13h30 à 14h30 Zumba Gold (40 \$ / 10 sem)	9h30 à 10h30 Cours de dessin (80 \$ / 8 sem)	
	9h30 à 10h30 Pilates (40\$/ 10 sem)	9h30 à 10h30 Mouvements en douceur (50\$/ 10 sem)	10h à 11h15 Yoga du visage (40\$/ 10 sem)	10h à 11h Tai-chi (15\$/ 10 sem)		
Salle de cours	10h40 à 11h40 Stretching (40\$/ 10 sem)	13h30 à 15h Ateliers thématiques en photographie (40 \$ / 6 sem) -jusqu'au 21 octobre-	13h30 à 15h Histoire de l'Art (30 \$ / 10 sem)	12h45 à 15h45 Bridge duplicata (20\$/ 10 sem)	9h à 10h30 Anglais intermédiaire (20\$/ 7 sem)	
	13h30 à 14h30 Gymnastique chinoise (35 \$ / 10 sem)	13h30 à 15h Ateliers informatiques avec thématiques (gratuit / 4 sem) -à partir du 27 octobre-	10h à 11h30 Conversation française (20 \$ / 10 sem)		10h30 à 11h30 Conversation anglaise (20 \$ / 7 sem)	
Salle de loisirs	9h à 10h Français débutant (gratuit / 10 sem)	10h à 11h30 Espagnol débutant (20 \$ / 10 sem)	10h à 11h30 Conversation française (20 \$ / 10 sem)	10 h à 11 h 30 Espagnol intermédiaire / avancé (20 \$ / 10 sem)		
	10h15 à 11h15 Français intermédiaire (gratuit / 10 sem)	13h15 à 15h15 Ecriture créative (15 \$ / 8 sem)	13h15 à 14h45 Espagnol avancé (20 \$ / 10 sem)	13h15 à 14h45 Espagnol intermédiaire (20 \$ / 10 sem)		
Salle de loisirs	13h15 à 15h15 Scrabble (15\$/ 10 sem)	13h30 à 15h Jeux de société (gratuit / 10 sem)				
Activités extérieures ou sur Zoom	9h45 à 10h45 Aquagym (70 \$ / 10 sem) (Centre Sportif de l'UQAM, 1212 rue Sanguinet)	11h à 12h Voyages virtuels (15\$/ 8 sem)	10h à 11h30 Montréal à pied (15\$/ 10 sem)	11h à 12h30 Visite des musées montréalais (15\$ + coûts d'entrée / 10 sem)	10h45 à 11h45 Marche active (35\$/ 10 sem)	14h à 16h - Bowling (au Centre de Quilles Moderne 3115 boul. L'Assomption (15 \$ / sortie, 2 fois par mois)
		13h30 à 15h30 Ping-pong (15\$/ 10 sem) (Chalet du parc, près des terrains de basketball, près du 200 rue Ontario Est)		13h30 à 15h Pickleball (35 \$ / 8 sem) (Centre Jean-Claude Malépart)		18h - Sortie au restaurant (dernier vendredi du mois, dépôt de 10 \$)