



# **PROGRAMMATION PRINTEMPS - ÉTÉ 2026**

**INSCRIPTION :  
MERCREDI 8 AVRIL 2026 DÈS 9 H**

**DÉBUT DES COURS :  
LA SEMAINE DU 20 AVRIL 2026  
(SAUF EXCEPTION)**

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

---

# Table des matières

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

---

## L'ÉQUIPE D'ACTION CENTRE-VILLE

**Hélène Laviolette**, codirectrice générale

**Nadia Hébert**, codirectrice générale

**Seif Rostom**, responsable du 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 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](http://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 : 514-878-0847

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 Seif Rostom au 514 878-0847.
- Toute personne qui souhaite abandonner un cours doit en aviser l'animateur et Seif Rostom 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 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 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 MERCREDI  
8 AVRIL 2026 À 9 H.**

**DÉBUT DES COURS LA SEMAINE DU 20 AVRIL 2026\***

\*Pour la majorité des cours

## **RENSEIGNEMENTS SUR LE PROCESSUS D'INSCRIPTION**

Inscriptions par téléphone ou en ligne via la plateforme Sport-Plus le mercredi 8 avril 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.
- **Ayez en main le numéro de votre carte de membre.**

### **En ligne par carte de crédit**

Via la plateforme Sport-Plus à partir du 8 avril 2026 à 9 h.

Aucune inscription ni adhésion ou renouvellement de carte de membre ne seront faits en personne le 8 avril 2026.

**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 avril.**

**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 à 11 h

Dates : du 23 avril au 11 juin

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : 20 \$ pour 8 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 : moyenne

Préalable : être déjà physiquement actif.

Ne pas avoir de problème de santé connu.

Horaire : mardi de 13 h à 14 h

Dates : du 21 avril au 23 juin

Nombre de participants : 12 personnes

Coût : 40 \$ pour 10 semaines

Lieu : salle Jouvence

Responsable : Coline Blanc

## Yoga sur chaise

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

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

Intensité : faible

Préalable : aucun. Cette activité peut convenir à tous.

Horaire : lundi de 13 h 30 à 14 h 30

Dates : du 20 avril au 15 juin

Nombre de participants : 30 personnes

**RELÂCHE LE  
18 MAI**

Coût : 40 \$ pour 8 semaines

Lieu : salle Aux 4 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 10 h à 11 h

Dates : du 22 avril au 17 juin

Nombre de participants : 13 personnes

Coût : 40 \$ pour 9 semaines

Lieu : salle Jouvence

Responsable : Cécile Roue

## **Ateliers extérieurs en photographie**

La photographie de rue vous intéresse ? Vous désirez explorer certains quartiers de Montréal pour y faire de la photographie des gens, des bâtiments, du paysage urbain ?

Ce printemps Action Centre-Ville vous propose deux « photowalk ». La marche sera suivie d'une session en classe où nous présenterons et discuterons de nos photographies.

Ces ateliers s'adressent à tous ceux qui ont déjà suivi les ateliers photo ou aux autres qui ont une certaine connaissance de leur caméra et de la prise de vue.

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

Horaire : mercredi de 13 h 30 à 15 h 30

Nombre de participants : 9 personnes

Voici les lieux de visite de cette session :

- Le 22 avril : départ du marché Jean-Talon
- Le 29 avril : atelier au Centre
- Le 3 juin : départ du métro Place d'Armes
- Le 10 juin : atelier au Centre

Coût : 40 \$ pour 4 ateliers

Lieu : salle de cours

Responsable : Jacques-Bertrand Pichette

## **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 tablette) et qui sont désireux d'en approfondir la connaissance et 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 4 mai : Matériels et concepts informatiques
- Le 11 mai : Le compte Microsoft et ses outils
- Le 25 mai : Découvrir YouTube et ses multiples possibilités
- Le 1er juin : 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 : François Boulais, professeur 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 22 avril au 17 juin

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 30 \$ pour 9 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 23 avril au 11 juin 2026

Nombre de participants : 40 personnes

Coût : 15 \$ (+ le coût d'entrée) pour 8 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

Dates : du 21 avril au 23 juin

Nombre de participants : 12 personnes

Coût : gratuit pour 10 semaines

Lieu : salle de loisirs

Responsable : Sylvie Allard

## **Montréal à pied**

*Organisée par des bénévoles*

Visite des campus universitaires et des parcs emblématiques de Montréal.

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 : 22 avril au 10 juin

Nombre de participants : 25 personnes

Coût : 15 \$ pour 8 semaines

Lieu : quartiers de Montréal

Responsables : Christiane Sauvé et Benoît Teasdale

## Bridge duplicate - niveau intermédiaire

RELÂCHE LE  
18 JUIN

*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 12 h 45 à 15 h 45

Dates : du 23 avril au 25 juin

Nombre de participants : 24 personnes

Coût : 25 \$ pour 9 semaines

Lieu : salle Jouvence

Responsable : René Paquin

## Scrabble duplicate

*Animée par une bénévole*

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

Matériel : apportez votre jeu de scrabble.

Horaire : lundi de 13 h 15 à 15 h 15

Dates : du 20 avril au 22 juin

Nombre de participants : 8 personnes

Coût : 20 \$ pour 9 semaines

Lieu : salle de cours

Responsable : Christiane Jansen

RELÂCHE LE  
18 MAI

## 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 :

A. Crayons de la série HB

1. HB (deux)

2. 2 ou 4 HB (deux)

3. 8 HB (deux)

B. Gomme (une)

C. Taille-crayon (un)

D. Cahier de dessin d'au moins 11 pouces par 14 pouces ou plus (un)

Horaire : vendredi de 10 h à 12 h

Dates : du 24 avril au 12 juin

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

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.

Voici la liste du matériel nécessaire pour cet atelier :

Peintures acryliques en tubes :

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

Marques de peinture acrylique : Pébéo, Liquitex, De Serres ou toute autre marque locale. Plaques de mélange en plastique/acrylique.

Ensemble de pinceaux :

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
  6. Ciseaux
  7. Règle de 30 cm (1 pied)
  8. Ruban adhésif blanc ou coloré
  9. Stylo à encre permanente Rotring Pointe 5 (sans recharge)
  10. Gobelet /Mug en plastique (pour conserver l'eau)
- Serviette pour essuyer et nettoyer  
Serviettes en papier

Horaire : vendredi de 13 h 30 à 15 h

Dates : du 24 avril au 12 juin

Nombre de participants : 15 personnes

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

Lieu : salle Aux quatre saisons

Responsable : Yashowardhan Kauns

## Atelier de collage - nouveauté !

Venez apprendre à faire du collage sur des objets banals (boîtes, contenants en plastique). Sous les conseils d'un enseignant attentionné, vous découvrirez de nouvelles techniques.

Voici la liste du matériel nécessaire pour cet atelier : le même que pour de l'atelier de peinture

Horaire : mercredi de 13 h 30 à 15 h

Dates : 22 avril au 13 mai

Nombre de participants : 12 personnes

Coût : 40 \$ pour 4 semaines

Lieu : salle Aux quatre saisons

Responsable : Yashowardhan Kauns

## Lecture animée

*Animée par une bénévole*

Au cours de ces rencontres, l'animatrice fera des lectures sur différents sujets, notamment sur l'actualité, les oeuvres littéraires, l'histoire, la géographie, etc. Les participants pourront commenter, discuter de ces lectures et aussi suggérer d'autres sujets selon leurs intérêts... ou tout simplement écouter.

Horaire : vendredi de 13 h à 14 h

Dates : du 24 avril au 12 juin

Nombre de participants : 10 personnes

Coût : 15 \$ pour 8 semaines

Lieu : salle de loisirs

Responsable : Francine Casavant

## 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 24 avril au 26 juin

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 40 \$ pour 10 semaines

Lieu : salle Aux quatre saisons

Responsable : Julien Gagnon, kinésologue

## Aquagym

**RELÂCHE LES  
11 ET 18 MAI**

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 9 h 45 à 10 h 45

Dates : du **4 mai** au **6 juillet**

Nombre de participants : 20 personnes

Coût : 70 \$ pour 8 semaines

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

Responsable : étudiant en kinésiologie à l'UQAM

## 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 : 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 24 avril au 26 juin

Nombre de participants : 25 personnes

Coût : 40 \$ pour 10 semaines

Lieu : salle Aux quatre saisons

Responsable : Julien Gagnon, kinésologue

## Défi santé

RELÂCHE LE  
18 MAI ET LE 18 JUIN

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 10 h 45 à 11 h 30

Dates : du 20 avril au 18 juin 2026

Nombre de participants : 45 personnes

Coût : 30 \$ pour 9 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 21 avril au 23 juin

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 30 \$ pour 10 semaines

Lieu : salle Aux quatre saisons

Responsables : Christiane Sauvé, bénévole et Julien Gagnon, kinésiologue

## Pickleball (1er groupe)

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

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires. Les raquettes de pickleball sont fournies.

Intensité : élevée

Préalable : être déjà physiquement actif. Ne pas avoir de problème de santé connu. Être capable de pratiquer un exercice physique soutenu durant 1 h 30.

Horaire : mercredi de 10 h à 11 h 30

Dates : du 22 avril au 17 juin

Nombre de participants : 16 personnes

Coût : 40 \$ 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

## Pickleball (2e groupe)

RELÂCHE LE  
18 JUIN

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires. Les raquettes de pickleball sont fournies.

Horaire : jeudi de 13 h 30 à 15 h

Dates : du 23 avril au 25 juin

Nombre de participants : 16 personnes

Coût : 40 \$ 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

## Danse en ligne - niveau débutant

RELÂCHE LE  
18 JUIN

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

Dates : du 23 avril au 25 juin

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 20 \$ pour 9 semaines

Lieu : salle Aux quatre saisons

Responsable : Linda Chou

## 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 10 h 15 à 11 h 30

Dates : du 21 avril au 9 juin

Nombre de participants : 13 personnes

Coût : 30 \$ pour 8 semaines

Lieu : salle Jouvence

Responsable : Sona Pogossian

## 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 14 h 15 à 15 h 15

Dates : du 21 avril au 23 juin

Nombre de participants : 13 personnes

Coût : 40 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Coline Blanc

## 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

Dates : du 21 avril au 23 juin 2026

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 40 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Julien Gagnon, kinésiologue

## 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 13 h 30 à 15 h 30

Dates : du 21 avril au 23 juin 2026

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

## Zumba Gold

**RELÂCHE LE  
18 JUIN**

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 13 h 30 à 14 h 30

Dates : 23 avril au 25 juin 2026

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 40 \$ pour 9 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Angélique Granville

# COURS DE LANGUES

## **Français - niveau débutant (1er groupe)**

*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 : vendredi de 9 h 30 à 10 h 30

Coût : 20 \$ pour 10 semaines

Dates : du 24 avril au 26 juin

Lieu : salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Nina Houzer

## **Français - niveau débutant (2e groupe) *En collaboration avec Littératie Ensemble***

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

Horaire : vendredi de 14 h à 15 h

Coût : 20 \$ pour 10 semaines

Dates : du 24 avril au 26 juin

Lieu : salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : bénévole de  
Littératie ensemble

## **Français - 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 français.

Horaire : vendredi de 10 h 45 à 12 h

Coût : 20 \$ pour 10 semaines

Dates : du 24 avril au 26 juin

Lieu : salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Nina Houzer

## **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 9 semaines

Dates : du 22 avril au 17 juin

Lieu : salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Catherine Echenne-Plaça

**Anglais - niveau débutant****RELÂCHE LE  
18 MAI*****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 l'anglais.

Horaire : lundi de 9 h 30 à 10 h 30

Dates : du 20 avril au 22 juin

Nombre de participants : 9 personnes

Coût : 20 \$ pour 9 semaines

Lieu : salle de cours

Responsable : Lyne Perrin

**Anglais - niveau intermédiaire****RELÂCHE LE  
18 MAI*****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 : lundi de 10 h 45 à 12 h

Dates : du 20 avril au 22 juin

Nombre de participants : 9 personnes

Coût : 20 \$ pour 9 semaines

Lieu : salle de cours

Responsable : Lyne Perrin

**Espagnol - niveau débutant*****Animée par une bénévole***

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

Horaire : mardi de 10 h à 11 h 30

Dates : du 21 avril au 16 juin

Nombre de participants : 9 personnes

Coût : 20 \$ pour 9 semaines

Lieu : salle de cours

Responsable : Gloria Chabot

**Espagnol - niveau intermédiaire****RELÂCHE LE  
18 JUIN*****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 23 avril au 25 juin

Nombre de participants : 9 personnes

Coût : 20 \$ pour 9 semaines

Lieu : salle de cours

Responsable : Eduardo Garcia

**Conversation espagnole - niveau avancé****RELÂCHE LE  
18 JUIN*****Animée par une bénévole***

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

Horaire : jeudi de 13 h 15 à 14 h 30

Dates : du 23 avril au 25 juin

Nombre de participants : 9 personnes

Coût : 20 \$ pour 9 semaines

Lieu : salle de cours

Responsable : Coromoto Martinez

## Introduction au roumain - nouveauté !

RELÂCHE LE  
18 MAI

Ce cours propose une initiation à la langue roumaine tout en explorant la richesse de la culture de la Roumanie. Les participants apprendront les bases de la communication orale et écrite : expressions courantes, vocabulaire du quotidien, prononciation et notions grammaticales simples. En parallèle, le cours offre une immersion culturelle à travers la découverte des traditions, de la gastronomie, de la musique et de l'histoire roumaine. Des échanges, activités interactives et mises en situation permettront de mieux comprendre la réalité culturelle du pays. Accessible à tous, sans prérequis, ce cours est idéal pour les personnes curieuses d'apprendre une nouvelle langue tout en s'ouvrant à une culture chaleureuse et méconnue.

Horaire : lundi de 10 h à 11 h

Dates : du 20 avril au 22 juin

Nombre de participants : 9 personnes

Coût : 25 \$ pour 9 semaines

Lieu : salle de cours

Responsable : Elena Aftenii

## ACTIVITÉS PONCTUELLES

### Sorties aux quilles

*Animée par des bénévoles*

Deux fois par mois, venez profiter d'une sortie au Quilles G Plus. Le prix comprend les souliers ainsi que 2 parties complètes.

Dates : 22 avril, 6 et 20 mai, 3 et 17 juin

Nombre de participants : 12 personnes

Lieu : Quilles G Plus - 920 Rue Saint-Zotique Est, Montréal, QC H2S 1M8

Coût : 15 \$ par sortie (3 parties)

Responsables : Benoit Teasdale et 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 : 24 avril (gâteau aux trois laits), 29 mai (Attiéké - plat traditionnel ivoirien), 12 juin (marinades sèches pour les viandes)

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

### 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, le vendredi à 18 h.

Nombre de participants : 10 personnes par restaurant

Prochaines sorties : 24 avril (Uchi - cuisine japonaise), 22 mai (Darbar - cuisine indienne), 19 juin (Omnia - cuisine coréenne)

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

Responsable : Sylvie Allard

## LES ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX ET SORTIES DE GROUPE

### **Avril :**

- Jeudi 2 avril : Dîner cabane à sucre à Action Centre-Ville. 15 \$. Inscription et paiement auprès de Seif.
- Mercredi 8 avril : Inscriptions à la session de printemps-été 2026
- Jeudi 16 avril : Brunch à Action Centre-Ville.
- Lundi 20 avril : Début des cours (sauf exception)
- Vendredi 24 avril à 13 h 30 : Atelier culinaire *Gâteau aux trois laits*. Inscription obligatoire. 20 \$ pour 3 ateliers.
- Vendredi 24 avril à 13 h : Conférence sur le sommeil et la santé cognitive donnée par Dr Mathilde Reyt du au CRIUGM. Gratuit. Dans la salle Jouvence. Inscription obligatoire sur le babillard des activités.
- Mercredi 29 avril : Dîner des fêtes d'avril

### **Mai :**

- Lundi 4 mai : Début des inscriptions pour le camp de vacances (revenus sont de 25 000 \$ et moins)
- Mercredi 13 mai : Brunch à Action Centre-Ville
- Vendredi 15 mai à 13 h 30 : Conférence sur la météorologie donnée par Yves Pelletier, météorologue et membre d'Action Centre-Ville. Gratuit. Dans la salle Jouvence. Inscription obligatoire sur le babillard des activités.
- Lundi 18 mai : Le Centre Action Centre-Ville sera fermé (férié).
- Mardi 19 mai à 14 h : Atelier tawashi - Découvrez comment confectionner une éponge lavable et réutilisable. Gratuit. Inscription obligatoire sur le babillard des activités.
- Vendredi 22 mai à 13 h 15 : Atelier sur le vieillissement et la santé mentale offert par *Action Autonomie*. Gratuit. Inscription obligatoire sur le babillard aux activités.
- Mercredi 27 mai : Dîner des fêtes de mai
- Vendredi 29 mai à 13 h 30 : Atelier culinaire *Attiéké - plat traditionnel ivoirien* (avec Fatima). Inscriptions obligatoires. 20 \$ pour 3 ateliers.

### **Juin :**

- Vendredi 12 juin à 13 h 30 : Atelier culinaire *les marinades sèches pour les viandes*. Inscription obligatoire. 20 \$ pour 3 ateliers.
- Jeudi 18 juin : Assemblée générale annuelle d'ACV - les activités feront relâche pour l'occasion.
- Mardi 23 juin : Dîner de la Saint-Jean-Baptiste
- Mercredi 24 juin : le centre Action Centre-Ville sera fermé (férié).
- Jeudi 25 juin : Dîner des fêtes du mois

### **Juillet :**

- Mercredi 1er juillet : le centre Action Centre-Ville sera fermé (férié).
- Mercredi 8 juillet : dîner des fêtes du mois

## CAMP DE VACANCES - ÉDITION 2026

Vous souhaitez passer quelques jours à l'extérieur de Montréal cet été ? Profiter de la nature et refaire le plein d'énergie ? Action Centre-Ville vous propose un séjour de 3 nuitées du lundi 24 août au jeudi 27 août 2026 au camp de l'Avenir situé à Sainte-Anne-des-Lacs. Un dépôt de 100 \$ en argent comptant ou par chèque est obligatoire pour les participant(e)s.

Grace à la contribution de la **Fondation Carmand Normand** et de la **Corporation des Habitations Jeanne-Mance**, nous pouvons subventionner le séjour selon vos revenus. La valeur réelle du séjour est de 267 \$

Coût du séjour selon les revenus :

- 25 000 et moins : 135 \$
- 25 001 à 30 000 : 165 \$
- 30 001 à 35 000 : 195 \$
- 35 001 et + : 267 \$

Pour pouvoir bénéficier de la subvention, vous devrez apporter votre dernier avis de cotisation et être membre d'Action Centre-Ville au plus tard le 1er mars 2026.

**Voici les dates d'inscription selon votre revenu :**

**Dès le 4 mai :** seulement les personnes dont les revenus sont de 25 000 \$ et moins pourront s'inscrire.

**Dès le 11 mai :** les personnes dont le revenu est entre 25 001 à 30 000 \$

**Dès le 15 mai :** 30 001 \$ et plus.

Inscriptions auprès de Seif en personne et en argent comptant seulement.

Cette sortie est non remboursable comme mentionné dans la politique concernant les inscriptions et la participation aux activités énoncée à la page 2. Comprend une chambre individuelle, les repas, literie fournie, le transport, l'accès au lac, du canot, du pédalo et du plaisir à volonté ! Places limitées.

## 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 le printemps auront lieu les **vendredis en après-midi dès le 22 mai 2026.**

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 9 avril.**

## 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 Shah. 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 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 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 1 journée 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.

# 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.***

## 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](http://www.acv-montreal.com)

LIEU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Salle Aux 4 saisons	10 h 45 à 11 h 30 Défi santé (30 \$ / 9 sem)  13 h 30 à 14 h 30 Yoga sur chaise (40 \$ / 8 sem)	9 h 15 à 10 h 15 Renforcement musculaire (40 \$ / 10 sem)  10 h 45 à 11 h 30 Défi santé (30 \$ / 9 sem)  13 h 30 à 14 h 30 Muscul'Action (30 \$ / 10 sem)	13 h 30 à 15 h Atelier de collage (40 \$ / 4 sem)	9 h 30 à 10 h 30 Danse en ligne (20 \$ / 9 sem)  10 h 45 à 11 h 30 Défi santé (30 \$ / 9 sem)  13 h 30 à 14 h 30 Zumba Gold (40 \$ / 9 sem)	9 h 15 à 10 h 15 Action Cardio (40 \$ / 10 sem)  10 h 30 à 11 h 30 Renforcement dos et ab- dos (40 \$ / 10 sem)  13 h 30 à 15 h Atelier de peinture à l'acrylique (80 \$ / 8 sem)
Salle	10 h à 11 h Introduction au roumain (25 \$ / 9 sem)  13 h 30 à 15 h 30 Ateliers informatiques avec thématiques (gratuit / 4 sem)	10 h 15 à 11 h 30 Danses du monde (30 \$ / 8 sem)  13 h à 14 h Stretching (40 \$ / 10 sem)  Pilates 14 h 15 à 15 h 15 (40 \$ / 10 sem)	10 h à 11 h Yoga du visage (40 \$ / 9 sem)  13 h 15 à 14 h 30 Histoire de l'art (30 \$ / 9 sem)	10 h à 11 h Tai-Chi débutant (20 \$ / 8 sem)  12 h 45 à 15 h 45 Bridges duplicate (25 \$ / 9 sem)	10 h à 12 h Cours de dessin (80 \$ / 8 sem)
Salle de cours	9 h 30 à 10 h 30 Anglais débutant (20 \$ / 9 sem)  10 h 45 à 12 h Anglais intermédiaire (20 \$ / 9 sem)  13 h 15 à 15 h 15 Scrabble duplicate (20 \$ / 9 sem)	10 h à 11 h 30 Espagnol débutant (20 \$ / 9 sem)	10 h à 11 h 30 Conversation française (20 \$ / 9 sem)  13 h 30 à 15 h 30 Ateliers extérieurs en photographie (40 \$ / 4 sem)	10 h à 11 h 30 Espagnol intermédiaire (20 \$ / 9 sem)  13 h 15 à 14 h 30 Conversation espagnole (20 \$ / 9 sem)	9 h 30 à 10 h 30 Français débutant (1er groupe) (20 \$ / 10 sem)  10 h 45 à 12 h Français intermédiaire (20 \$ / 10 sem)  14 h à 15 h Français débutant (2e groupe) (20 \$ / 10 sem) Avec Littératie ensemble
Salle de loi- sirs		13 h 30 à 15 h Jeux de cartes et de société (gratuit / 10 sem)			13 h à 14 h Lecture animée (15 \$ / 8 sem)
Activités exté- rieures ou ponctuelles	9 h 45 à 10 h 45 Aquagym (70 \$ / 8 sem) Dès le 4 mai  (Centre sportif de l'UQAM, 1212 rue Sanguinet)	13 h 30 à 15 h 30 Ping-pong (20 \$ / 10 sem)  (Châlet du parc, près des terrains de basketball et du 200 rue Ontario Est)	10 h à 11 h 30 Pickleball (1er groupe) (40 \$ / 9 sem) (Centre Jean-Claude Malépart)  10 h à 11 h 30 Montréal à pied (15 \$ pour 8 sorties, voir pro- gramme)  14 h à 16 h Sorties aux quilles Salon G plus (15 \$ / aux 2 sem)	11 h à 12 h 30 Visites des musées montréalais (15 \$ + coûts d'entrée / 8 sem)  13 h 30 à 15 h Pickleball (2e groupe) (40 \$ / 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, dépot de 10 \$)