



# PROGRAMMATION PRINTEMPS/ÉTÉ 2025

---

**INSCRIPTIONS :**  
**MARDI 1ER AVRIL 2025 DÈS 9H**

---

**DÉBUT DES COURS :**  
**LA SEMAINE DU 14 AVRIL 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.....	9
Activités ponctuelles.....	14
Cours de langues.....	15
Évènements spéciaux.....	17
Sorties et voyages de groupes.....	19
Services aux membres.....	20
Opportunités de bénévolat.....	21
Grille horaire des activités.....	23

---

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

VEUILLEZ NOTER QUE LA CARTE DE MEMBRE EST OBLIGATOIRE POUR BÉNÉFICIER DES ACTIVITÉS ET DE NOS SERVICES.

Renouvelez votre carte de membre auprès de Shaharhea 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 Shaharhea.

## **Modalités d'inscription aux activités pour les nouveaux membres**

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**

**1ER AVRIL 2025 À 9H.**

**DÉBUT DES COURS LA SEMAINE DU 14 AVRIL 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 1er avril 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 1er avril 2025 à 9h.

**Aucune inscription ni adhésion ou renouvellement de carte de membre ne seront faits en personne le 1er avril 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 des activités en ligne le 1er avril.**

**Demandez cette information avant la journée des inscriptions.**

## Qi-Gong

Le Qi-Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise. En associant mouvements lents, exercices de respiration et de concentration, ce cours nous apprend à faire circuler l'énergie dans notre corps et il procure un grand bien-être. Les exercices s'effectuent au sol, assis et debout.

Une tenue confortable est requise pour cette activité.

Intensité : Faible

Préalable : Aucun. Cette activité peut convenir à tous.

Horaire : Mercredi de 13h30 à 14h30

Dates : 16 avril au 18 juin 2025

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : 30\$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Christine Décaire

## Tai-chi - niveau débutant

**RELÂCHE LE  
12 JUIN**

*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 requis pour cette activité.

Intensité : Faible

Préalable : Aucun. Cette activité peut convenir à tous.

Horaire : Jeudi de 9h à 10h

Dates : 17 avril au 19 juin 2025

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : 15\$ pour 9 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Joscelyne Renaud

## Stretching - Nouveauté !

**RELÂCHE LE 19 MAI**

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 : **28 avril** au 23 juin 2025

Nombre de participants : 12 personnes

Coût : 40 \$ pour 8 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Anne-Laure Marquet

## Yoga sur chaise

RELÂCHE LE  
21 AVRIL ET 19 MAI

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

Coût : 40\$ pour 8 semaines

Dates : 14 avril au 16 juin 2025

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Nombre de participants : 30 personnes

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

Coût : 40\$ pour 10 semaines

Dates : 16 avril au 18 juin 2025

Lieu : Salle Jouvence

Nombre de participants : 14 personnes

Responsable : Cécile Roue

## Bien-être en mouvement - Nouveauté !

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 et des espadrilles sont requis pour cette activité.

Intensité : Faible

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

Horaire : Mardi de 9h30 à 10h30

Coût : 50\$ pour 9 semaines

Dates : **22 avril** au 17 juin 2025

Lieu : Salle Jouvence

Nombre de participants : 12 personnes

Responsable : Angélique Granville

Activités de loisirs →

## Ateliers thématiques en photographie- Nouveauté !

RELÂCHE LE  
21 AVRIL

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.

Ateliers :

- Introduction à la photographie (14 avril, 13h30 - 15h) : Histoire, fonctionnement des appareils photo, caméra argentique et numérique, objectifs, et plus.
- L'éclairage, le portrait et la photographie extérieure et intérieure (28 avril, 13h30 - 15h) : Éclairage naturel et artificiel, photographie de portraits et de produits.
- Photowalk (5 mai, 13h30 - 15h30 et 12 mai, 13h30 - 15h) : Exploration du quartier et présentation des meilleures photos en groupe.

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

Horaire : Lundi de 13h30 à 15h

Dates : 14 avril au 12 mai 2025

Nombre de participants : 12 personnes

Coût : 30\$ pour 4 ateliers

Lieu : Salle Jouvence

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 :

- Les outils Google (26 mai, 13h30 - 15h30) : La gestion du compte Google (*adresse@gmail.com*), ainsi que tous les outils Google (Chrome, Google recherche, Google Maps, Agenda, PlayStore, YouTube, etc).
- Gérer ses fichiers (2 juin, 13h30 - 15h30) : Dans cet atelier il sera question de la gestion de vos fichiers (Document Word, PDF, etc), des dossiers, de l'utilisation des nuages, et des supports physiques externes (Disque dur, clé USB) pour les sauvegarder et les partager.
- Découvrir l'intelligence artificielle (9 juin, 13h30 - 15h30) : Cet atelier s'adresse à tous ceux qui souhaitent en savoir plus sur l'intelligence artificielle, sans prérequis techniques nécessaires. Plongez dans le monde fascinant de l'intelligence artificielle (IA) pour en comprendre les bases et ses applications en explorant les différents type d'IA et leurs fonctionnements.
- Sujet libre (16 juin, 13h30 - 15h30) : Voici la chance de poser des questions sur n'importe quel sujet, peu importe la plateforme.

Horaire : Lundi de 13h30 à 15h30

Dates : **26 mai** au 16 juin 2025

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : Gratuit, 4 ateliers

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : François Boulais, Professeur d'Insertech



## 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 aiguise-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 15h45

Dates : 16 avril au 4 juin 2025

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : 55\$ pour 8 semaines (+ les coûts du matériel)

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Caroline Bussières

## Ateliers avec *Circa art actuel* - Nouveauté !

Vous aimez l'art ou êtes curieuses et curieux d'en savoir davantage ? Participez à ces ateliers qui vous permettront de parfaire vos connaissances ou de vous initier à l'art actuel avec le centre d'artistes autogérés CIRCA art actuel qui explore la sculpture et la notion d'espace. Durant neuf ateliers, vous aurez la chance de visiter deux expositions au CIRCA art actuel, l'exposition de fortune de l'artiste Michel Boulanger et l'exposition Clairière du duo Pascal Dufaux et Sarah Wendt et de créer avec ces artistes des œuvres d'art inspirées de leur pratique. Avec Michel Boulanger, vous explorerez le bois de grève, la projection d'ombres et le dessin pour réaliser des paréidolies inusitées ! Avec Pascal Dufault et Sarah Wendt, vous exécuterez une sculpture réalisée avec des matières textiles et inspirée du tissage. Deux univers de la sculpture à explorer ! La dernière rencontre se conclura avec un vernissage de vos œuvres à Action Centre-Ville.

Horaire : Mardi de 13h15 à 15h15

Dates : **22 avril** au 17 juin 2025 (visite des expositions au CIRCA Art actuel les 13 et 20 mai)

Nombre de participants : 12 personnes

Coût : 20\$ pour 9 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsables : Julie Legault, médiatrice culturelle, Michel Boulanger, Pascal Dufault et Sarah Wendt, artistes

*Projet financé grâce au Conseil des arts du Canada.*

## **Cerveaux Actifs**

*Animée par un bénévole*

À tout âge, il est important d'aider son cerveau à conserver sa flexibilité et sa vivacité, en cultivant le plaisir d'apprendre et en stimulant régulièrement ses neurones. Le programme de stimulation cognitive, Cerveaux Actifs, prend la forme d'ateliers et de livres-jeux. Ces ateliers sont offerts aux personnes qui souhaitent conserver une bonne santé cérébrale tout en se divertissant à l'aide de jeux et d'exercices qui sollicitent les différentes fonctions du cerveau : attention, observation, mémoire, raisonnement, créativité, etc.

Horaire : Mardi de 13h15 à 15h45

Coût : 25\$ pour 10 semaines

Dates : 15 avril au 17 juin 2025

Lieu : Salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Benoit Teasdale

## **Cours de dessin**

Dans ce cours repensé, vous explorerez le pouvoir expressif du dessin à travers la création de compositions captivantes et l'ombrage expert. 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 11h30

Coût : 70\$ pour 9 semaines

Dates : **25 avril** au 20 juin 2025

Lieu : Salle Jouvence

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Yashowardhan Kauns

## **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.

Coût : 15\$ (+ les coûts d'entrée) pour 8 semaines. Pour chaque visite veuillez apporter le montant exact.

Dates : 17 avril au 5 juin 2025

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

Nombre de participants : 40 personnes

Responsables : Christiane Sauvé et Lisette Julien

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

## **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.

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

Dates : 16 avril au 11 juin 2025

Nombre de participants : 25 personnes

Coût : 15\$ pour 9 semaines

Lieu : Quartiers de Montréal

Responsables : Christiane Sauvé et Lisette Julien

## Formation de bridge - Nouveauté !

*Animée par un bénévole*

Vous aimez jouer aux cartes et êtes intrigué par le bridge ? Voici une occasion d'apprendre les règles des enchères et surtout de jouer. Vous jouez déjà au bridge et souhaitez vous améliorer ? Bienvenue à cette formation qui sera constitué de 25% de théorie. Le reste constituera à jouer et à discuter des mains jouées. Certaines mains seront établies au hasard, d'autres seront prédéterminées.

Venez rencontrer l'animateur le mercredi 26 mars à 13h15, salle de cours,  
pour plus d'informations

Horaire : Mercredi de 13h15 à 15h15

Dates : 16 avril au 11 juin 2025

Nombre de participants : 8 personnes

Coût : 20\$ pour 9 semaines

Lieu : Salle de cours

Responsable : René Paquin

## Bridge duplicata - niveau intermédiaire

**RELÂCHE LE  
12 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 12h45 à 15h45

Dates : 17 avril au 19 juin 2025

Nombre de participants : 28 personnes

Coût : 20\$ pour 9 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : René Paquin

## 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.

Horaire : Mardi de 13h30 à 15h

Dates : 15 avril au 17 juin 2025

Nombre de participants : 12 personnes

Coût : gratuit pour 10 semaines

Lieu : Salle de loisirs

Responsable : Sylvie Allard

## Scrabble duplicate

**RELÂCHE LE  
21 AVRIL ET 19 MAI**

*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 13h15 à 15h15

Dates : 14 avril au 16 juin 2025

Nombre de participants : 8 personnes

Coût : 15\$ pour 8 semaines

Lieu : Salle de cours

Responsable : Christiane Jansen

Activités physiques →

# 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 9h45 à 10h45

Coût : 35\$ pour 9 semaines

Dates : **25 avril** au 20 juin 2025

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Nombre de participants : 25 personnes

Responsable : Julien Gagnon, kinésologue

## Aquagym

**RELÂCHE LE  
21 AVRIL ET 19 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 9h45 à 10h45

Dates : 14 avril au 23 juin 2025

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 70\$ pour 9 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 11h à 12 h 30

Dates : **25 avril** au 20 juin 2025

Nombre de participants : 20 personnes

Coût : 30\$ pour 9 semaines

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

Responsable : Julien Gagnon, kinésologue

## Défi Santé

RELÂCHE LE  
19 MAI ET 12 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 10h45 à 11h30

Dates : **22 avril** au 19 juin 2025

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 13h30 à 14h30

Dates : 15 avril au 17 juin 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  
22 MAI ET 12 JUIN

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 : 17 avril au 19 juin 2025

Nombre de participants : 20 personnes

Coût : 35\$ pour 8 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

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

Matériel : Des souliers adéquats pour la danse sont obligatoires.

Intensité : Moyenne

Préalable : Être déjà physiquement actif

Horaire : Mardi de 9h30 à 10h30

Dates : 15 avril au 17 juin 2025

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 30\$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Louis Lelièvre

## Tambour Énergie - Nouveauté !

**RELÂCHE LE  
19 MAI**

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 : **28 avril** au 23 juin 2025

Nombre de participants : 45 personnes

Coût : 40 \$ pour 8 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Angélique Granville

## Renforcements musculaires (niveaux 1 & 2)

**RELÂCHE LE  
12 JUIN**

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 niveau 1 est adaptée à tous les niveaux. Pour le niveau 2, avoir déjà participé au cours de renforcements musculaires.

Horaire et lieu : Niveau 1 - Jeudi de 9h à 10h, Salle Aux quatre saisons / Niveau 2 - Jeudi de 10h15 à 11h15, Salle Jouvence

Dates : 17 avril au 19 juin 2025

Nombre de participants : Niveau 1 - 30 personnes / Niveau 2 - 15 personnes

Coût : 40\$ pour 9 semaines

Responsable : Julien Gagnon, kinésiologue

## Pilates

RELÂCHE LE  
19 MAI

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

Dates : **28 avril** au 23 juin 2025

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : 40\$ pour 8 semaines

Lieu : Salle Jouvence

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 : 15 avril au 17 juin 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

RELÂCHE LE  
12 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 13h30 à 14h30

Dates : **24 avril** au 19 juin 2025

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 30\$ pour 8 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Angélique Granville

Cours de langues →

# COURS DE LANGUES

## Français - niveau débutant

RELÂCHE LE  
21 AVRIL ET 19 MAI

*avec Collège Frontière*

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, 9 semaines

Dates : 14 avril au 23 juin 2025

Lieu : Salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Chantal Dion

## Français - niveau intermédiaire

RELÂCHE LE  
21 AVRIL ET 19 MAI

*avec Collège Frontière*

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, 9 semaines

Dates : 14 avril au 23 juin 2025

Lieu : Salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Chantal Dion

## Français - niveau avancé

*avec Collège Frontière*

Le cours de français avancé est destiné à ceux qui souhaitent perfectionner leur compréhension et leur maîtrise de la langue. Les participants écouteront des reportages, des musiques et des courts-métrages en français, puis discuteront de ces contenus en groupe. Ce cours permet de renforcer les compétences linguistiques tout en développant la capacité à comprendre des contenus variés et à s'exprimer avec plus de fluidité et de précision. Idéal pour ceux qui ont déjà une bonne base en français et désirent aller plus loin dans leur apprentissage.

Horaire : Mardi de 10h à 11h30

Coût : Gratuit, 8 semaines

Dates : **29 avril** au 17 juin 2025

Lieu : Salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Chantal Dion

## Conversation française

*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 : 16 avril au 18 juin 2025

Lieu : Salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Catherine Echenne-

Plaça

## Espagnol - niveau intermédiaire

RELÂCHE LE  
12 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 10h à 11h30

Coût : 20\$ pour 9 semaines

Dates : 17 avril au 19 juin 2025

Lieu : Salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Eduardo Garcia



## Espagnol - niveau avancé

RELÂCHE LE  
12 JUIN

*Animée par un 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 9 semaines

Dates : 17 avril au 19 juin 2025

Lieu : Salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Eduardo Garcia

## Anglais - niveau débutant

*Animée par un bénévole*

Le cours offre aux participants une introduction à l'anglais et permet de consolider leurs connaissances de base. Vous assimilez ici, pas à pas, les éléments essentiels à la communication. Les participants pourront découvrir ou redécouvrir les bases de l'anglais grâce à des exercices pratiques. Ce cours est tenu en anglais.

Matériel : Dictionnaire anglais et de votre langue maternelle. Cela vous permettra de faire la traduction si nécessaire.

Horaire : Vendredi de 13h30 à 15h

Coût : 20\$ pour 7 semaines

Dates : 25 avril au 6 juin 2025

Lieu : Salle de cours

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Chris O'Flaherty

## 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 : 25 avril au 6 juin 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 : 25 avril au 6 juin 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 : 25 avril, 23 mai et 20 juin à 13h15

Prochain film : Informations à venir.

Nombre de participants : 20 personnes

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 ce printemps ! 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 : 6 personnes

Dates : 25 avril (**les bases des bouillons**) , 23 mai (**la tomate de différentes façons**) et 27 juin 2025 (**recettes avec les fruits des champs**)

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 Salon de Quilles Centre Commercial Domaine situé au 3275, av. de Granby. Le prix comprend les souliers ainsi que 3 parties complètes.

Dates : Deux fois par mois, soit les 16 et 30 avril, 7 et 21 mai, 4 et 18 juin 2025

Nombre de participants : 12 personnes

Lieu : Salon de Quilles du Centre Commercial le Domaine situé au 3275, av. de Granby, Montréal

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 : 25 avril et 23 mai 2025 à 17 h30-18 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

## En avril :

- **Mercredi 2 avril à 13h15 : Café-rencontre sur l'anxiété avec Laurélie Perreault, stagiaire en intervention de milieu.** Gratuit. Dans la salle de loisirs. Inscriptions sur le babillard de la salle Aux quatre saisons.
- **Jeudi 10 et vendredi 11 avril :** Le Centre sera fermé
- **Vendredi 25 avril à 13 h 15 :** Après-midi cinéma (Film à venir)
- **Mercredi 30 avril à 11h45 : Dîner des fêtés du mois.** Prix régulier. Inscriptions auprès du bénévole à l'accueil. Réservé aux membres.

## En mai :

- **Lundi 5 mai : Début des inscriptions pour le camp de vacances.** Dépôt de 100 \$
- **Vendredi 9 mai à 13h30 :** Conférence de Jocelyne Aumont. Thématique : Les paysages Gratuit. Dans la salle Jouvence. Inscriptions sur le babillard de la salle Aux quatre saisons.
- **Mercredi 14 mai 2025 à 13h15 : Café-rencontre *Les facettes de l'itinérance* avec Martine Chagnon, intervenante de milieu.** Gratuit. Dans la salle de loisirs. Inscriptions sur le babillard de la salle Aux quatre saisons.
- **Jeudi 15 mai : dîner à l'ITHQ (Salle Paul-Émile Lévesque) à 11 h 45.** Dépôt de 20 \$. Inscriptions auprès de Caroline. Paiement en argent comptant seulement.
- **Mercredi 28 mai à 11h45 : Dîner des fêtés du mois.** Prix régulier. Inscriptions auprès du bénévole à l'accueil. Réservé aux membres.

## En juin :

- **Jeudi 12 juin à 9 h 30 :** Assemblée générale d'Action Centre-Ville. Toutes les activités régulières feront relâche.
- **Vendredi 20 juin à 13 h 15:** Conférence de Jocelyne Aumont. Thématique à venir.
- **Mercredi 25 juin à 11h45 : Dîner des fêtés du mois.** Prix régulier. Inscriptions auprès du bénévole à l'accueil. Réservé aux membres.

## En juillet :

- **Mercredi 30 juillet à 11h45 : Dîner des fêtés du mois.** Prix régulier. Inscriptions auprès du bénévole à l'accueil. Réservé aux membres.
- **Lundi 14 juillet au vendredi 1er août :** Le Centre sera fermé pour les vacances estivales.

## En août :

- **Mercredi 27 août 2025: Dîner des fêtés du mois.** Prix régulier. Inscriptions auprès du bénévole à l'accueil. Réservé aux membres.
- **Du mardi 19 au vendredi 22 août 2025 : Camp de vacances pour les aînés.** Dépôt de 100 \$. Paiement en argent comptant ou chèque personnel. Possibilité de payer en 2 versements.

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 19 au 22 août 2025 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.

**Prix réel du séjour : 262 \$**

**Nous travaillons actuellement à la recherche de subventions. Si nous avons des réponses favorables, la subvention sera appliquée au 2e paiement.**

Pour bénéficier d'une subvention, il faudra obligatoirement apporter **son avis de cotisation de 2024 lors de l'inscription. Vous devrez être membre d'Action Centre-Ville au plus tard le 1er mars 2025.**

- **Voici le coût des inscriptions selon votre revenu si nous avons les subventions :**
- **Pour les personnes dont le revenu est de 25 000 \$ : 135\$**
- **Pour les personnes dont le revenu est entre 25 001 \$ et 30 000 \$ : 165 \$**
- **Pour les personnes dont le revenu est entre 30 001 \$ et 35 000 \$ : 195\$**
- **Pour les personnes dont le revenu est de 35 000 \$ et plus : 262 \$**

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

- Dès le 5 mai : seulement les personnes dont les revenus sont de 25 000 \$ et moins pourront s'inscrire.
- Dès le 8 mai : les personnes dont le revenu est entre 25 001 à 30 000 \$
- Dès le 12 mai : 30 001 \$ et plus.

**Les inscriptions se font avec les avis de cotisation du Québec pour vérifier les revenus de la personne; c'est obligatoire. Si vous n'avez pas votre avis de cotisation, vous devrez apporter votre déclaration de revenus.**

- Comprend une chambre individuelle, les repas, le transport, l'accès au lac, du canot, du pédalo et du plaisir à volonté !
- Inscriptions auprès de Caroline sur place et en argent comptant seulement. Veuillez vous fier aux dates indiquées.
- Les billets de 50\$ et de 100\$ ne sont pas acceptés.
- Cette sortie est non remboursable comme mentionné dans la politique concernant les inscriptions et la participation aux activités énoncée à la page 2.

## 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 2 avril 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.***

# NOTES

A series of 25 horizontal dotted lines for writing notes.

LIEU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Activités ponctuelles
Salle Aux 4 saisons	9h30 à 10h30 Tambour énergie (40\$/8 sem) <b>Dès le 28 avril</b> 10h45 à 11h30 Défi Santé (30\$/9 sem) <b>Dès le 22 avril</b> 13h30 à 14h30 Yoga sur chaise (40\$/8 sem)	9h30 à 10h30 Danse en ligne (30\$/10 sem) 10h45 à 11h30 Défi Santé (30\$/9 sem) <b>Dès le 22 avril</b> 13h30 à 14h30 Muscul'Action (30\$/10 sem)	13h15 à 15h45 Atelier de peinture acrylique (55\$/8 sem)	9h à 10h Renforcement musculaire (40\$/9 sem) 10h45 à 11h30 Défi Santé (30\$/9sem) <b>Dès le 22 avril</b> 13h30 à 14h30 Zumba Gold (30\$/8 sem) <b>Dès le 24 avril</b>	9h45 à 10h45 Action Cardio (35\$/9 sem) <b>Dès le 25 avril</b>	13 h 15 à 15 h Ateliers culinaires 25 avril, 23 mai et 27 juin (15 \$ pour les 3 ateliers)
Salle Jouvence	9h30 à 10h30 Pilates (40\$/8 sem) <b>Dès le 28 avril</b> 10h40 à 11h40 Stretching (40\$/8 sem) <b>Dès le 28 avril</b> 13h30 à 15h Atelier thématique en photographie (30\$/4 sem)	9h30 à 10h30 Bien-être en mouvement (50\$/pour 10 sem) <b>Dès le 22 avril</b> 13h15 à 15h15 CIRCA - Atelier art actuel (20\$/9 sem) <b>Dès le 22 avril</b>	10h à 11h15 Yoga du visage (40\$/10 sem) 13h30 à 14h30 Qi-Gong (30\$/10 sem)	9h à 10h Tai-chi (15\$/9 sem) 10h15 à 11h15 Renforcement musculaire 2 (40\$/9 sem) 12h45 à 15h45 Bridge (20\$/9 sem)	9h30 à 11h30 Cours de dessin (70\$/9 sem) <b>Dès le 25 avril</b> 13 h 15 à 15 h 30 Après-midi cinéma 25 avril, 9 mai et 6 juin	
Salle de cours	9h à 10h Français débutant (gratuit/9 sem) 10h15 à 11h15 Français intermédiaire (gratuit/9 sem) 13h15 à 15h15 Scrabble (15\$/8 sem)	10h à 11h30 Français avancé (gratuit/8 sem) <b>Dès le 29 avril</b> 13h15 à 15h45 Cerveaux actifs (25\$/10 sem)	10h à 11h30 Conversation française (20\$/10 sem)	10 h à 11 h 30 Espagnol intermédiaire (20\$/9 sem) 13 h 15 à 14 h 45 Espagnol avancé (20\$/9 sem)	9h à 10h30 Anglais intermédiaire (20\$/7 sem) <b>Dès le 25 avril</b> 10h30 à 11h30 Conversation anglaise (20\$/7 sem) <b>Dès le 25 avril</b> 13h30 à 15h Anglais débutant (20\$/7 sem) <b>Dès le 25 avril</b>	
Salle de loisirs	13h30 à 15h Jeux de société (Gratuit / 10 sem)	13h30 à 15h Jeux de société (Gratuit / 10 sem)	13h15 à 15h15 Formation de bridge- niv débutant (20\$/9 sem)			
Activités extérieures ou sur Zoom	9h45 à 10h45 Aquadym (70\$/9 sem) (Centre Sportif de l'UQAM, 1212 rue Sanguinet)	13h30 à 15h30 Ping-pong (15\$/10 sem) (Chalet du parc, près des terrains de basketball, près du 200 rue Ontario Est)	10h à 11h30 Montréal à pied (15\$/9 sem)	11h à 12h30 Visite des musées montréalais (15\$ + coûts d'entrée/ 8 sem) 13h30 à 15h Pickleball (35\$/8 sem) (Centre Jean-Claude Malépart)	11h à 12h30 Marche active (30\$/9 sem) <b>Dès le 25 avril</b>	14 h à 16 h - Bowling (au salon de quilles Centre Commercial Domaine (15\$/ sortie, 2 fois par mois) En soirée Sortie dans les restaurants (Dépôt de 10 \$) 25 avril et 23 mai