



PROGRAMMATION AUTOMNE 2024

Inscriptions :
mardi 3
septembre dès
9h

Début des cours :
la semaine du
9 septembre

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
Politique de remboursement des activités.....	3
Période d'inscription.....	4
Activités subventionnées	5
Activités de bien-être	6
Activités de loisirs	8
Activités physiques.....	13
Activités ponctuelles.....	17
Cours de langues	18
Évènements spéciaux	20
Sorties et voyages de groupes.....	22
Services aux membres	27
Opportunités de bénévolat	28
Grille horaire des activités.....	34

L'ÉQUIPE D'ACTION CENTRE-VILLE

Hélène Laviolette, codirectrice générale

Nadia Hébert, codirectrice générale

Philippe Cormier, 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

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 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.
- 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.
- 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 le professeur ou Philippe Cormier au 514 878-0847.
- Toute personne qui souhaite abandonner un cours doit en aviser son professeur et Philippe Cormier 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.
- Veuillez noter que nos cours sont donnés en français.
- Toute forme de reconnaissance monétaire aux professeurs, que ce soit des bénévoles ou des contractuels, est **interdite**.
- **Toute personne ne respectant pas cette politique pourrait se voir refuser son inscription lors de la session suivante.**

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT DES ACTIVITÉS

IMPORTANT : VEUILLEZ PRENDRE CONNAISSANCE DE CETTE POLITIQUE

Annulation avant le début des cours

- Si vous annulez votre inscription avant le début des cours, un remboursement total sera effectué par chèque ou en argent comptant. Un formulaire doit être rempli et remis à Philippe Cormier pour que la demande soit acceptée. Pour avoir ce formulaire, contactez-nous.
- Les participants ont un délai de deux semaines pour récupérer leur remboursement. Si le remboursement n'est pas récupéré après ce délai, il sera considéré comme un don.

Annulation après le début des cours

Si les cours sont commencés, vous devez payer ces 2 montants :

- le coût des cours déjà suivis;
- une pénalité prévue par la loi. Cette pénalité correspond au plus petit des montants suivants : 50 \$ ou 10 % du prix des cours qui n'ont pas été suivis.

Exemple 1 : vous vous êtes inscrit à une série de 10 cours de Muscul'Action. Vous voulez annuler votre inscription après 2 cours. Comme la session est au coût de 20 \$, vous devrez payer 4 \$ pour les 2 cours suivis. Vous devrez aussi payer une pénalité de 1,60 \$, qui correspond à 10 % du prix des cours restants. Le montant de votre remboursement sera de 14,40 \$.

Exemple 2 : vous vous êtes inscrit à une série de 8 cours de Zumba Gold. Vous voulez annuler votre inscription après 3 cours. Comme la session est au coût de 15 \$, vous devrez payer 5,64 \$ pour les trois cours suivis. Vous devrez aussi payer une pénalité de 0,94 \$, qui correspond à 10 % du prix des cours restants. Le montant de votre remboursement sera de 8,42 \$.

Un remboursement demandé après le début des cours se fera par note de crédit au dossier. La note ne peut pas servir pour la CM ou des activités spéciales.

- ***Concernant les sorties et les voyages, aucun remboursement ne sera effectué.***
- ***Concernant les événements spéciaux, le remboursement est possible seulement si vous avisez 48 h à l'avance et si quelqu'un est sur la liste d'attente.***

IMPORTANT !

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

Renouvelez votre carte de membre à partir du 5 août 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
3 SEPTEMBRE 2024 À 9H.
DÉBUT DES COURS LA SEMAINE DU 9 SEPTEMBRE 2024.**

RENSEIGNEMENTS SUR LE PROCESSUS D'INSCRIPTION

Inscriptions par téléphone ou en ligne via la plateforme Sport-Plus le mardi 3 septembre 2024 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 3 septembre 2024 à 9h.

Aucune inscription ni adhésion ou renouvellement de carte de membre ne seront faits en personne le 3 septembre 2024.

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

Activités subventionnées

Bonne nouvelle !

Action Centre-Ville est heureux de travailler pour offrir à ses membres des activités à très faible coût et ainsi contribuer à l'épanouissement des aînés.

Les soutiens financiers sont souvent ponctuels. Alors, saisissez l'occasion et profitez en grand nombre de ces activités lorsqu'elles sont à la programmation. Vous serez amenés à faire de belles découvertes !

Les cours, activités et sorties subventionnés cette session-ci sont les suivants :

- Aquagym
- Danse en ligne
- Défi santé
- Dîner méchoui
- Marche active
- Mobilité et récupération active
- Muscul'action
- Qi-gong
- Renforcements musculaires
- Voyage à Québec
- Zumba Gold



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 tout le monde

Horaire : Mercredi de 13h30 à 14h30

Dates : 25 septembre au 27 novembre

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : 25 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Christine Décaire

Tai-chi - niveau débutant

Animée par une bénévole

Grâce à des mouvements lents et fluides, le Tai-chi augmente la force et le tonus musculaire, améliore la souplesse et la portée de nos mouvements de même que l'équilibre et la coordination. Le Tai-chi a de grands bénéfices : diminution du stress et des tensions musculaires, meilleure circulation sanguine et meilleures capacités cognitives, pour ne nommer que ceux-ci, 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 tout le monde

Horaire : Jeudi de 9h30 à 10h30

Dates : 12 septembre au 14 novembre

Nombre de participants : 20 personnes

Coût : 15 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Jocelyne Renaud

Tai-chi - niveau avancé

**RELÂCHE LE
14 OCTOBRE**

Animée par une bénévole

Ce cours est spécifiquement réservé aux personnes qui ont déjà suivi des cours de Tai-chi et qui connaissent la routine des mouvements.

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

Intensité : Faible

Préalable : Aucun. Cette activité peut convenir à tout le monde

Horaire : Lundi de 9h30 à 10h30

Dates : 9 septembre au 18 novembre

Nombre de participants : 20 personnes

Coût : 15 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Jocelyne Renaud

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 tout le monde

Horaire : Lundi de 13h30 à 14h30

Dates : 9 septembre au 18 novembre

Nombre de participants : 25 personnes

Coût : 40 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Cécile Roue

Yoga du visage

Par un mélange d'exercices, de massages, d'acupression, de méditation aussi bien pour le visage que pour le dos et les cervicales, et tout cela dans la bienveillance, 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 tout le monde

Horaire : Mercredi de 10h à 11h15

Dates : 11 septembre au 13 novembre

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : 40 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Cécile Roue

ACTIVITÉS DE LOISIRS

Ateliers informatiques avec thématiques

En collaboration avec Insertech

RELÂCHE LE
14 OCTOBRE

Dans ces ateliers, les participants pourront poser leurs questions sur le sujet de la semaine et le formateur/animateur de la rencontre y répondra avec des démonstrations.

Horaire : Lundi de 13h30 à 15h30

Dates : 7 octobre au 4 novembre 2024

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : Gratuit pour 4 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Professeur d'Insertech

Voici la liste des thèmes abordés cette session-ci :

Semaine 1 : Découvrir, configurer ou utiliser votre appareil

- Dans cet atelier, nous allons aborder comment bien utiliser le système de votre appareil, le personnaliser et le configurer pour qu'il soit sécuritaire et à votre goût.

Semaine 2 : Utiliser internet en toute sécurité

- Cet atelier est pour répondre à vos questions concernant l'utilisation des différentes plateformes et services disponibles en ligne (site des gouvernements, achats en ligne, services bancaires, et autres), la configuration du navigateur, la recherche d'information et la navigation sécuritaire.

Semaine 3 : Gérer ses fichiers et ses photos

- Dans cet atelier il sera question de la gestion de vos fichiers (documents Word, fichiers PDF, etc.) et de vos photos, de l'utilisation des nuages et des supports physiques externes (clé USB) pour les sauvegarder et les partager.

Semaine 4 : Sécurité et protection

- Pour en apprendre plus sur les menaces possibles auxquelles vous êtes exposés lorsque vous utilisez les différents services en ligne et qui n'arrêtent plus de se multiplier. Quels sont les outils de protection et les comportements à adopter pour être en sécurité malgré tout?

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!

Horaire : Mercredi de 13h15 à 15h45

Dates : 11 septembre au 13 novembre 2024

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : 55 \$ pour 10 semaines

(+ les coûts du matériel)

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Caroline Bussières

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).
- Gommette bleue et une bouteille Spray pour l'eau.

Bridge duplicata-niveau intermédiaire

Animée par un bénévole

À vos planchettes ! Venez jouer au bridge dans une ambiance conviviale et détendue avec nous. Veillez noter que vous devez avoir votre partenaire de jeu lors de votre inscription. Venez le 27 août rencontrer René pour évaluer votre niveau.

Horaire : Jeudi de 12h45 à 15h45
Dates : 12 septembre au 14 novembre
Nombre de participants : 28 personnes

Coût : 15 \$ pour 10 semaines
Lieu : Salle Jouvence
Responsable : René Paquin

Cerveaux Actifs

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
Dates : 10 septembre au 12 novembre
Nombre de participants : 9 personnes

Coût : 40 \$ pour 10 semaines
Lieu : Salle de réunion
Responsable : Yves Gariépy

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 : Mardi de 10h à 12h
Dates : 10 septembre au 29 octobre
Nombre de participants : 15 personnes

Coût : 55\$ pour 8 semaines
Lieu : Salle Jouvence
Responsable : Yash Owardhan

Écriture créative

Animée par une bénévole

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

Horaire : Mardi de 10h à 12h
Dates : 8 octobre au 26 novembre
Nombre de participants : 8 personnes

Coût : 15\$ pour 8 semaines
Lieu : Salle de réunion
Responsable : Dominique McNeil

Exploration Vocale : Chœur et Harmonie

Plongez dans l'univers envoûtant du chœur avec notre cours d'Exploration Vocale. Conçu pour les amateurs de musique de tous niveaux, ce cours vous invite à découvrir la puissance collective de la voix humaine. À travers un répertoire diversifié allant des chants traditionnels aux compositions contemporaines, vous développerez votre technique vocale tout en explorant les intrications harmoniques et rythmiques des pièces choisies. Sous la direction d'un chef de chœur expérimenté, ayant performé avec Michel Pagliaro et d'autres artistes, vous perfectionnerez votre capacité à écouter, à synchroniser votre voix avec celles des autres et à interpréter avec émotion. Venez rencontrer l'enseignant le 27 août et lui mentionner quel répertoire vous souhaitez chanter.

Horaire : Mardi de 13h30 à 15h
Dates : 10 septembre au 29 octobre
Nombre de participants : 15 personnes

Coût : 65\$ pour 8 semaines
Lieu : Salle Jouvence
Responsable : Frédéric Laberge

Jeux de cartes et de société

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 offriront un terrain fertile pour explorer, vous divertir et vous connecter avec les autres.

Horaire : Mercredi de 13h15 à 15h.
Dates : 11 septembre au 13 novembre
Nombre de participants : 10 personnes
Coût : Gratuit pour 10 semaines
Lieu : Salle de loisirs
Responsable : L'équipe ludique

Montréal à pied : Histoire et architecture

Animée par une bénévole

Visite du quartier Centre-Sud et ses environs. Découvrez son histoire et son architecture en compagnie de bénévoles passionnées ! Les participants se donnent rendez-vous directement au métro identifié (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. **Les marches seront annulées en cas de mauvais temps ne seront pas repris.** Procurez-vous la liste des marches à la page 29 de la programmation.

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 : 11 septembre au 27 novembre
Nombre de participants : 25 personnes
Coût : 15 \$ pour 11 semaines
Lieu : Centre-Sud et ses environs
Responsables : Christiane Sauvé et Lisette Julien

Scrabble duplicate

RELÂCHE LE
14 OCTOBRE

Animée par une bénévole

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

Horaire : Lundi de 13h15 à 15h45
Dates : 9 septembre au 18 novembre
Nombre de participants : 8 personnes

Coût : 15\$ pour 10 semaines
Lieu : Salle de réunion
Responsable : Christiane Jansen

Utilisation libre de tablette Androïd et d'ordinateur Windows

Ce temps libre vous offre un environnement stimulant équipé d'appareils informatiques (tablette Androïd et ordinateurs Windows) pour répondre à tous vos besoins numériques. Vous n'avez pas de matériel informatique à la maison? Vous souhaitez pratiquer de nouveaux concepts? Réservez votre séance dès aujourd'hui pour explorer de nouvelles possibilités et faire avancer vos projets avec succès ! Cette activité est libre et sans professeur sur place.

Horaire : Lundi de 13h30 à 15h et mardi de 10h à 11h30
Dates : 9 septembre au 26 novembre
Nombre de participants : 8 personnes par séance

Coût : Gratuit
Lieu : Salle de loisirs
Responsable : Philippe Cormier

Visites des musées montréalais

RELÂCHE LE
21 NOVEMBRE

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. Procurez-vous la liste des musées à la page 30 de la programmation.

Horaire : Jeudi de 11h à 12h30 (les heures peuvent varier. Consultez la liste sur notre site internet.
Coût : 15 \$ (+ les coûts d'entrée) pour 11 semaines. Pour chaque visite veuillez apporter le montant exact.
Dates : 12 septembre au 28 novembre
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.

Voyages virtuels - Zoom

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

Horaire : Mardi de 11h à 12h

Dates : 8 octobre au 3 décembre

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 15 \$ pour 9 semaines

Lieu : Activité sur Zoom

Responsable : Lucie Godard et
Martine Guihard

Voici la liste des voyages cette session-ci :

Date - Lieu - Pays

- 8 octobre - Sénégal - Sénégal
- 15 octobre - Dakar - Sénégal
- 22 octobre - Taiwan - Taïwan
- 29 octobre - Taipei - Taïwan
- 5 novembre - Costa Rica - Costa Rica
- 12 novembre - San Jose et parcs naturels - Costa Rica
- 19 novembre - Oman - Oman
- 26 novembre - Finlande - Finlande
- 3 décembre - Helsinki et Rovienami - Finlande

**RELÂCHE LE
30 SEPTEMBRE ET
LE 14 OCTOBRE**

Aquagym

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

Intensité : Élevée

Préalable : Aucun. Cette activité peut convenir à tout le monde

Horaire : Lundi de 9h45 à 10h45

Dates : 9 septembre au 11 novembre

Nombre de participants : 20 personnes

Coût : 40 \$ pour 8 semaines

Responsable : Étudiant.e en kinésiologie à l'UQAM

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

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 : 10 septembre au 12 novembre

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 25 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Louis Lelièvre

**RELÂCHE LE
14 OCTOBRE ET
LE 21 NOVEMBRE**

Défi santé

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 :

- Du 9 septembre au 7 novembre, les lundis, mardis et jeudis de 10h45 à 11h30
- Du 12 novembre au 29 novembre, les mardis et les jeudis, de 11h à 11h30

Dates : 9 septembre au 28 novembre

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 25 \$ pour 12 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Angélique Granville et Julien Gagnon

Marche active

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

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires.

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 9h30 à 11h

Dates : 13 septembre au 1er novembre

Nombre de participants : 20 personnes

Coût : 30 \$ pour 8 semaines

Lieu : À l'extérieur. Départ à partir d'Action Centre-Ville. Dans la salle Aux quatre saisons en cas de pluie.

Responsable : Julien Gagnon, kinésiologue

Mobilité et récupération active

Une séance de mobilité et de récupération active où l'accent sera mis sur l'alignement et la respiration. Au cours de cette séance, nous choisirons des exercices de mobilité spécifiquement conçus pour vous aider à maintenir une bonne posture et à améliorer votre capacité à effectuer les activités de la vie quotidienne, favorisant ainsi votre autonomie. L'objectif principal est de vous permettre de bouger plus facilement et de manière plus efficace dans votre vie quotidienne. La respiration jouera un rôle central dans la phase de récupération de la séance, vous aidant à vous détendre et à relâcher les tensions musculaires.

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : Faible

Préalable : Cette activité est adaptée à tous les niveaux et chaque exercice sera ajusté pour répondre à vos besoins individuels

Horaire : Vendredi de 11h à 12h

Dates : 13 septembre au 1er novembre

Nombre de participants : 15 participants

Coût : 30 \$ pour 8 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Julien Gagnon, kinésiologue

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 : 10 septembre au 12 novembre

Nombre de participants : 30 personnes

Coût : 25 \$ pour 10 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsables : Christiane Sauvé, bénévole, et Julien Gagnon, kinésiologue

Pickleball

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. Terrains accessibles à tous les membres pour pratiquer librement le badminton.

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 : 19 septembre au 21 novembre

Nombre de participants : 18 personnes

Coût : 30 \$ pour 10 semaines

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

Responsable : Professeur du Centre Jean-Claude Malépart

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 :  tre déjà physiquement actif. Ne pas avoir de problème de santé connu.

Horaire : Mardi de 13h30   15h30

Dates : 10 septembre au 12 novembre

Nombre de participants : 11 personnes

Coût : 15 \$ pour 10 semaines

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

Responsable : Sleiman Zaroubi

Programme PIED

Le programme PIED est un programme d'exercices et d'informations adapté et sécuritaire donné par un professionnel formé et qualifié! C'est un programme en 3 volets : participer à des séances d'exercices en groupe, faire des exercices à domicile et pratiquer des exercices faciles à faire à la maison. Capsules de prévention, apprenez à aménager votre domicile et à adopter des comportements sécuritaires.

Intensité : Faible

Préalable : Venez le jeudi 29 août pour vous faire évaluer par le responsable

Horaire : Mercredi de 10h à 11h ET vendredi de 10h à 11h30

Dates : 11 septembre au 29 novembre

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : Gratuit pour 12 semaines

Lieu : Salle communautaire du 200, rue Ontario Est

Responsable : Yann Gaudry, kinésiologue du CIUSSS Centre-Sud

Renforcements musculaires

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

Matériel : Tenue sportive et espadrilles obligatoires.

Intensité : Faible

Préalable : Cette activité de renforcement musculaire est adaptée à tous les niveaux

Horaire : Jeudi de 10h à 11h

Dates : 12 septembre au 31 octobre

Nombre de participants : 15 personnes

Coût : 30 \$ pour 8 semaines

Lieu : Salle Jouvence

Responsable : Julien Gagnon, kinésiologue

Zumba Gold

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

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

Intensité : Élevée

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

Horaire : Jeudi de 13h30 à 14h30

Dates : 12 septembre au 7 novembre

Nombre de participants : 25 personnes

Coût : 25 \$ pour 9 semaines

Lieu : Salle Aux quatre saisons

Responsable : Angélique Granville

Activités ponctuelles →

ACTIVITÉS PONCTUELLES

Après-midi cinéma

Cet automne, venez vous détendre pendant un bon film. Pour toutes suggestions de films, nous vous recommandons de vous adresser à Philippe, responsable de l'activité.

Horaire : Un vendredi de chaque mois à 13h15
Soit le 13 septembre, 25 octobre et 22 novembre 2024
Prochain film : Informations à venir
Nombre de participants : 20 personnes
Coût : Gratuit
Lieu : Salle Jouvence

Ateliers culinaires

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

Préalable : Être en mesure de rester debout sur place pendant plus d'une heure et être en mesure de résister aux changements de températures.
Horaire : Vendredi de 13h15 à 15h
Nombre de participants : 6 personnes
Dates : Une fois par mois, soit le 13 septembre, le 11 octobre et le 8 novembre 2024
Coût : 15 \$ pour les trois ateliers
Lieu : Salle Aux quatre saisons/cuisine
Responsable : L'équipe de la cuisine

Sorties aux quilles

Une 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 : Une fois par mois, soit le 18 septembre, le 23 octobre et le 20 novembre 2024
Nombre de participants : 12 personnes
Lieu : Salon de Quilles du Centre Commercial le Domaine situé au 3275, av. de Granby, Montréal
Coût : 15 \$
Responsable : Benoit Teasdale et Patrice Boyer

Sorties au restaurant

Venez découvrir de nouveaux restaurants montréalais en bonne compagnie. Il faut s'inscrire à 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
Prochaine sortie : Informations à venir
Coût : 10\$ de dépôt en argent comptant qui vous sera ensuite remis sur place.
Responsable : Sylvie Allard

Cours de langues →

COURS DE LANGUES

Anglais débutant

RELÂCHE LE
10 OCTOBRE

Animé par une 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 français, il s'adresse donc aux personnes parlant déjà français.

Horaire : Jeudi de 10h à 11h30

Coût : 15 \$ pour 8 semaines

Dates : 12 septembre au 7 novembre

Lieu : Salle de loisirs

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Sandra Spina

Anglais intermédiaire

Animé 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. Ce cours est tenu en français, il s'adresse donc aux personnes parlant déjà français.

Horaire : Vendredi de 10h à 11h30

Coût : 15 \$ pour 7 semaines

Dates : 18 octobre au 29 novembre

Lieu : Salle de réunion

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Chris O'Flaherty

Conversation anglaise - niveau avancé

Animé par un bénévole

Dans ce cours les participants approfondiront leurs connaissances de l'anglais 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 13h à 14h30

Coût : 15 \$ pour 7 semaines

Dates : 18 octobre au 29 novembre

Lieu : Salle de réunion

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Chris O'Flaherty

Conversation française - niveau avancé

Animé 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 : 15 \$ pour 10 semaines

Dates : 11 septembre au 13 novembre

Lieu : Salle de réunion

Nombre de participants : 10 personnes

Responsable : Catherine Echenne-Plaça

Espagnol - niveau débutant

Animé par une bénévole

Ce cours s'adresse aux participants n'ayant aucune base en espagnol et qui souhaitent s'initier à cette langue.

Horaire : Mercredi de 13h15 à 14h45

Coût : 15 \$ pour 10 semaines

Dates : 11 septembre au 13 novembre

Lieu : Salle de réunion

Nombre de participants : 10 personnes

Responsable : Ana-Julieta Lopez Sanchez

Espagnol - niveau intermédiaire

Animé par un bénévole

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

Horaire : Jeudi de 9h30 à 11h

Coût : 15 \$ pour 8 semaines

Dates : 12 septembre au 31 octobre

Lieu : Salle de réunion

Nombre de participants : 10 personnes

Responsable : Eduardo Garcia

Espagnol - niveau avancé

Animé par un bénévole

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

Horaire : Jeudi de 13h30 à 15h

Coût : 15 \$ pour 8 semaines

Dates : 12 septembre au 31 octobre

Lieu : Salle de réunion

Nombre de participants : 10 personnes

Responsable : Eduardo Garcia

Français - niveau débutant

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 : Information à venir

Coût : Gratuit

Dates : Information à venir

Lieu : Salle de réunion

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Bénévole de Collège Frontière

Français - niveau intermédiaire

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 : Information à venir

Coût : Gratuit

Dates : Information à venir

Lieu : Salle de réunion

Nombre de participants : 9 personnes

Responsable : Bénévole de Collège Frontière

Les événements spéciaux →

LES ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

En septembre :

- **Jeudi 19 septembre à 13h15 : Café-rencontre sur le syndrome de Diogène avec Martine Chagnon, intervenante de milieu.** Collectionner des objets est une chose, mais lorsque la collection devient une accumulation d'objets et restreint l'espace de vie, il peut y avoir un problème sous-jacent. Venez discuter de l'accumulation compulsive. Gratuit. Dans la salle communautaire du 100, rue Ontario Est. Inscriptions sur le babillard de la salle Aux quatre saisons.
- **Vendredi 20 septembre à 13h15 : Conférence - Crime et châtiment en art. Animée par Jocelyne Aumont M.A.** Gratuit. Dans la salle Jouvence.
- **Mercredi 25 septembre à 11h45 : Dîner des fêtés du mois.** Prix régulier. Réservations obligatoires. Réservez aux membres.
- **Vendredi 27 septembre à 13h15 : À la rencontre d'Action Centre-Ville - Café-rencontre pour les nouveaux membres.** Gratuit. Dans la salle Aux quatre saisons. Animé par l'équipe permanente.
- **Du 29 septembre au 5 octobre : Semaine québécoise des centres communautaires.** Informations à venir.

En octobre :

- Durant tout le mois : **Campagne Centraide.** Informations à venir.
- **Mardi 1er octobre : Dîner spécial dans le cadre de la Journée internationale des personnes âgées.** Réservations obligatoires dès le 9 septembre 2024.
- **Mercredi 2 octobre : Évènement - Journée des 50 ans et plus de Ville-Marie. Venez découvrir les services et les ressources qui se trouvent dans l'arrondissement de Ville-Marie. Gratuit.** Dans le gymnase du Centre Jean-Claude Malépart. De 10h30 à 15h30.
- **Vendredi 11 octobre à 13h30 : Conférence sur la lecture des étiquettes des aliments.** Les étiquettes peuvent parfois être difficiles à comprendre. Par où commencer? Comment ces informations peuvent influencer ma santé? Venez trouver réponse à vos questions avec Caroline Mary, nutritionniste aux soins à domicile du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. Gratuit. Dans la salle Jouvence.
- **Lundi 14 octobre. Journée de l'Action de Grâce. Le Centre est fermé.**
- **Jeudi 17 octobre à 13h15 : Café-rencontre sur l'euphémisme d'âge avec Martine Chagnon, intervenante de milieu.** Venez discuter avec Martine de la perception de la vieillesse dans la société d'aujourd'hui, que ce soit par les générations suivantes ou encore par les aînés eux-mêmes. Gratuit. Dans la salle communautaire du 100, rue Ontario Est. Inscriptions sur le babillard de la salle Aux quatre saisons dès le 1er octobre.
- **Du 21 au 25 octobre : Semaine nationale de l'Action communautaire autonome.** Informations à venir.
- **Mercredi 30 octobre à 11h45 : Dîner des fêtés du mois - thème Halloween.** Prix régulier. Réservations obligatoires. Réservez aux membres.

Action Centre-Ville se donne le droit de modifier les prix, les dates et les heures des événements précédents. Restez à l'affût ou contactez Philippe au 514-878-0847.

LES ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

En novembre :

- **Vendredi 1er novembre à 13h15 : Conférence sur l'art autochtone au Québec.** Animée par Julie Graff, chercheure associée au Laboratoire de recherche internationale sur l'imaginaire du Nord, de l'hiver et de l'Arctique, à l'UQAM. Gratuit. Dans la salle Jouvence. Inscription sur le babillard de la salle Aux quatre saisons.
- **Mercredi 13 novembre : Lancement de la campagne de financement d'Action Centre-Ville.** Informations à venir.
- **Jeudi 14 novembre à 13h15 : Café-rencontre sur les cas de maltraitance dans le système de santé actuel avec Martine Chagnon, intervenante de milieu.** Qui est l'ombudsman ? Quel est son pouvoir ? Comment lui faire parvenir une plainte ? Que doit contenir une plainte ? Quels sont vos droits dans les soins que vous recevez ? Qui peut vous aider (les intervenantes de milieu bien sûr)? Venez discuter avec Martine de vos droits et recours lors d'une situation de maltraitance dans le système médical. Gratuit. Dans la salle communautaire du 100, rue Ontario Est. Inscriptions sur le babillard de la salle Aux quatre saisons dès le 1er novembre.
- **Vendredi 15 novembre à 13h15 : Conférence - Vanitas.** Les natures mortes qui nous rappellent la fragilité de la vie. Animée par Jocelyne Aumont M.A. Gratuit. Dans la salle Jouvence.
- **Mercredi 20 novembre à 13h30 : Exposition des œuvres de peinture des participants au cours de peinture à l'acrylique.** Gratuit. Dans la salle Aux quatre saisons.
- **Jeudi 21 novembre : Exceptionnellement, le Centre est fermé.**
- **Mercredi 27 novembre à 11h45 : Dîner des fêtés du mois.** Prix régulier. Réservations obligatoires. Réserve aux membres.

En décembre :

- **Jeudi 12 décembre : Dîner de Noël. Plus d'informations à venir en novembre.** Date de l'inscription à venir.
- **Mercredi 18 décembre à 11h45 : Dîner des fêtés du mois.** Prix régulier. Réservations obligatoires.

En septembre :

- **Jeudi 26 septembre : Dîner méchoui chez Constantin.**

Voici les informations importantes :

- **Inscriptions dès le 9 septembre 2024.**
- **Le prix est de 43 \$. Réservé aux membres.**
- Départ du Centre à 10h.
- Le dîner débute à midi.
- Inclut le déplacement en autobus scolaire, le repas en buffet à volonté, la dégustation de blé d'inde, la danse sociale et en ligne avec l'animateur J.A. Gamache, la cueillette de pommes au verger d'antan, les sentiers pédestres et le pourboire.
- 40 places de disponibles.
- Départ de chez Constantin à 15h30.
- Cette sortie est non remboursable.

En octobre :

- **Jeudi 17 octobre et vendredi 18 octobre : Voyage à Québec**

Voici les informations importantes :

- **Inscriptions dès le 15 août 2024.**
- **Le prix est de 210 \$. Réservé aux membres. Possibilité de payer en deux versements.**
 - 1er paiement le jeudi 15 août 2024.
 - 2e paiement le vendredi 6 septembre 2024.
- Départ du Centre le jeudi 17 octobre à 9h30.
- Inclut le déplacement en autobus de luxe, une visite libre du *Musée des beaux-arts de Québec*, une visite libre du Vieux-Québec, le souper au restaurant *Côtes à côtes*, une nuit à l'*Hôtel Le Concorde*, le petit déjeuner, une visite guidée de l'île d'Orléans et le pourboire du chauffeur, du guide local de l'île d'Orléans et du guide accompagnateur.
- Retour à Montréal le 18 octobre à 17h30.
- Ce voyage est non remboursable.

JOURNÉE D'ESSAI D'ACTIVITÉS

GRATUIT



**Au 2e étage du
105, rue Ontario Est**

Accessible par le métro Saint-Laurent ou l'autobus 125



Mardi 27 août 2024
De 9h30 à 15h30



**Pour plus d'informations, contactez Philippe
au 514-878-0847**

À l'horaire :

Salle Aux quatre saisons

9h30 à 10h30 : Qi-Gong

10h45 à 11h30 : Cours de dessin

11h45 à 13h : Dîner

13h30 à 14h30 : Danse en ligne

14h45 à 15h30 : Renforcements
musculaires et Marche active

Salle Jouvence

10h à 10h45 : Yoga du visage

11h à 12h : Yoga sur chaise

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

14h à 14h45 : Exploration Vocale :
Chœur et Harmonie

15h à 15h30 : Bridge duplicata
(évaluation des niveaux)

Salle de réunion

10h à 10h45 : Initiation à la
plateforme Sport-Plus, le site internet
qui vous permet de vous inscrire en
ligne. Soyez prêts pour l'automne !

11h à 11h45 : Français - évaluation
des niveaux (3 niveaux)

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

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

JOURNÉE D'ESSAI D'ACTIVITÉS

GRATUIT



**Au 2e étage du
105, rue Ontario Est**

Accessible par le métro Saint-Laurent ou l'autobus 125



Jeudi 29 août 2024
De 9h30 à 15h30



**Pour plus d'informations, contactez Philippe
au 514-878-0847**

À l'horaire :

Salle Aux quatre saisons

9h30 à 10h30 : Tai-chi

10h45 à 11h30 : Défi santé

11h45 à 13h : Dîner spécial.
Réservations obligatoires

13h30 à 14h30 : Zumba Gold

14h45 à 15h30 : Bonhomme à lunette
(ceci n'est pas une activité, mais un service pour vos montures de lunettes. Bonhomme à lunettes est un opticien offrant des lunettes de qualité à des prix abordables.)
Venez en apprendre davantage sur ce service.

Salle Jouvence

10h à 10h45 : Ateliers
thématiques avec Insertech
(cours informatiques)

11h à 12h : Programme Pied

13h à 13h45 : Muscul'ation

14h à 14h45 : Cerveaux actifs

Salle de réunion

10h à 10h45 : Initiation à la
plateforme Sport-Plus, le site internet
qui vous permet de vous inscrire en
ligne. Soyez prêts pour l'automne !

11h à 11h45 : Montréal à pied et
Visite des musées montréalais

13h15 à 14h : Ping-pong et Scrabble
Duplicate

14h15 à 15h : Initiation à la
plateforme Sport-Plus, le site internet
qui vous permet de vous inscrire en
ligne. Soyez prêts pour l'automne !

Dîner SPÉCIAL

Gratuit !
Si vous n'avez
jamais mangé
chez nous !



*Un menu spécial
vous sera offert*

Le jeudi 29 août à 11h45

**6\$ pour les membres,
7,50\$ pour les
non-membres**

**Réservations obligatoires
auprès de Shah**

www.acv-montreal.com



Pour réserver votre place,
contactez le 514-878-0847

COMMENT S'INSCRIRE SUR SPORT-PLUS?

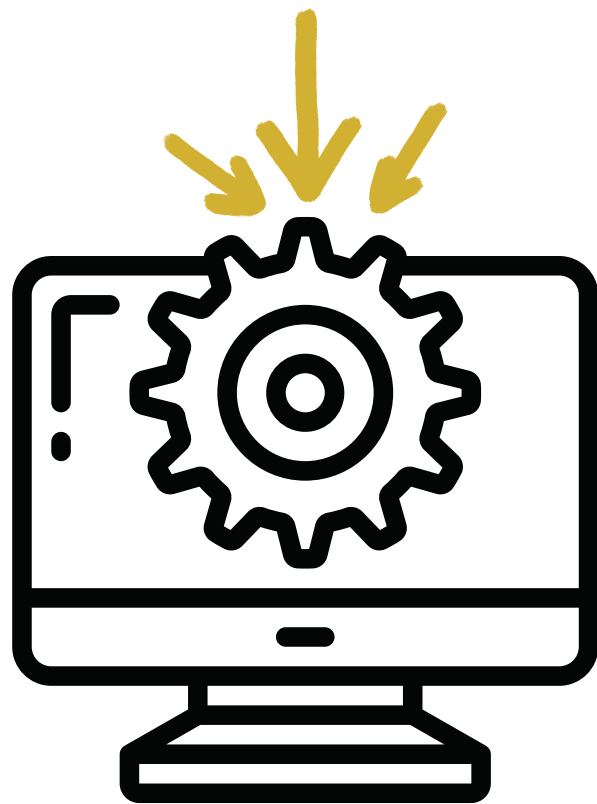
AVEC PHILIPPE

Vous souhaitez vous inscrire via le portail Sport-Plus lors de la session automne 2024 mais avez besoin d'un petit coup de pouce?

Venez rencontrer Philippe **le vendredi 30 août à 10h.**

Nous vous conseillons de rencontrer un membre de l'équipe afin qu'il puisse vous donner votre code d'accès avant cette conférence.

Inscriptions auprès de Philippe au 514-878-0847.



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 propose de venir récupérer au Centre 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. 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 une 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 dès le 4 septembre 2024.

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 16h, 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 à partir de la semaine du 9 septembre 2024.

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 Quentin, 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.



Montréal à pied - Automne 2024

Responsables : Christiane Sauvé et Lisette Julien

	DATE	ENDROIT VISITÉ	MÉTRO
1	11 septembre	Plateau Mont-Royal	Laurier (Sortie Saint-Joseph)
2	18 septembre	Quartier Sainte-Marie	Frontenac
3	25 septembre	Quartier Athuntsic	Henri-Bourassa
4	2 octobre	Quartier Mile-End	Laurier (Sortie rue Laurier)
5	9 octobre	Quartier Verdun	Verdun
6	16 octobre	Quartier Ville-Émard-Côte-Saint-Paul	Monk (Édicule Sud)
7	23 octobre	Outremont 1	Station Mont-Royal (pour prendre l'autobus 97 Ouest jusqu'à Avenue Du Parc). <u>Rendez-vous au coin des rues Mont-Royal et Du Parc.</u>
8	30 octobre	Outremont 2	Outremont
9	6 novembre	Outremont 3	Édouard Montpetit
10	13 novembre	Westmount	Vendôme (Sortie De Maisonneuve)
11	20 novembre	Quartier Saint-Jacques	Beaudry
12	27 novembre	Quartier Saint-Jacques	Place-des-arts (Sortie président Kennedy)

Consultez vos courriels le mercredi matin avant 08h30 pour savoir si la sortie est annulée à cause du mauvais temps; les personnes ne possédant pas d'adresse courriel seront contactées par téléphone.

Visites des musées- Automne 2024

Responsables : Christiane Sauvé et Lisette Julien

DATE	NOM	MÉTRO	TÉLÉPHONE	TARIF
12 sept.	POINTE A CALLIERE - les Olmeques - 350 Place Royale	Place d'Armes	514 872-9127	21 \$
19 sept - 10h30	MBAM - 3 siècles de chefs d'œuvres flamands - 2075 Bishop	Guy Concordia	514 285-2000	Gratuit
26 sept.	ART PUBLIC ET MURALES - Kaleidoscope M.Yvan Drouin - 3535 St-Denis devant l'ITHQ	Sherbrooke (Sortie ouest)	514 277-6990	20 \$
3 oct.	MUSÉE DES ONDES EMILE BERLINER - les femmes dans l'industrie musicale - 1001 rue Lenoir (édifice RCA ch108)	Place St-Henri	514 932-9663	5 \$
10 oct.	MUSÉE DES HOSPITALIÈRES - Visite de l'ensemble conventuel - 201 ave des Pins	Sherbrooke Ouest et bus 144	514 849-2919	12 \$
17 oct.	LA BIOSPHÈRE - Bienvenue à la biosphère - 160 Chemin du tour de l'île	Jean-Drapeau	514 868-3000	15 \$
24 oct.	LES FORGES DE MONTREAL - 227 Riverside - Histoire de la forgerie	Square Victoria et bus 168	438 386-9182	9.50 \$
31 oct.	MUSÉE DU FIER MONDE - Histoire du quartier Centre SUD - 2050 rue Atateken	Beaudry ou autobus 125	514 528-8444	6 \$
7 nov.	HOTÊL DE VILLE DE MONTREAL - (Entrée Place Vauquelin - 2 75 NOTRE DAME Est)	Champ de Mars	438 994-3646	Gratuit
14 nov.	MUSÉE DES BEAUX ARTS - Expo à venir - 2075 rue bishop	Guy Concordia	514 285-2000	Gratuit
21 nov.	Le Centre est fermé			
28 nov.	MUSÉE MCCORD STEWART - Expo à venir - 690 Sherbrooke	Mc Gill	514 861-6701	15 \$



**JOURNÉE DES 50 ANS ET PLUS
DE VILLE-MARIE**
SAGES PAS SAGES: ON Y VA!

MERCREDI 2 OCTOBRE 2024

Au Centre Jean-Claude Malépart

Situé au 2633 Rue Ontario Est, Montréal

À proximité du Métro Frontenac



Entrée
Gratuite

• KIOSQUES • ANIMATIONS • CONFÉRENCES

De 10h30 à 15h30

En partenariat avec

LIEU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Activités ponctuelles
Salle Aux 4 saisons	9h30 à 10h30 Tai-chi-avancé (15 \$)	9h30 à 10h30 Danse en ligne (25 \$)		9h30 à 10h30 Tai-chi-débutant (15 \$)		13h30 à 14h30- Ateliers culinaires (20 \$ pour trois atele- liers) (13 septembre, 11 octobre et 8 no- vembre)
	10h45 à 11h30 Le Défi santé (25 \$)	10h45 à 11h30 Le Défi santé (25 \$)	13h15 à 15h45 Atelier de peinture à l'acry- lique (55 \$)	10h45 à 11h30 Le Défi santé (25 \$)		
	13h30 à 14h30 Yoga sur chaise (40 \$)	13h30 à 14h30 Muscul' action (25 \$)		13h30 à 14h30 Zumba gold (25 \$)		
Salle Jouvence		10h à 12h Cours de dessin (55 \$)	10h à 11h15 Yoga du visage (40 \$)	10h à 11h Renforcements musculaires (30 \$)	11h à 12h Mobilité et récupération active (30 \$)	13h15 à 15h45 Après-midi cinéma (13 septembre, 25 octobre et 22 no- vembre)
	13h30 à 15h30 Ateliers informatiques avec thématiques (Gratuit)	13h30 à 15h Exploration Vocale : Chœur et Harmonie (65 \$)	13h30 à 14h30 Qi-Gong (25 \$)	12h45 à 15h45 Bridge duplicata (15 \$)		
Salle de réunion	9h30 à 11h30 Français débutant (Gratuit)	10h à 12h Écriture créative (15\$)	10h à 11h30 Conversation française (15\$)	9h30 à 11h Espagnol intermédiaire (15 \$)	10h à 11h30 Anglais intermédiaire (15 \$)	
	13h15 à 15h45 Scrabble duplicate (15 \$)	13h15 à 15h45 Cerveaux actifs (40 \$)	13h15 à 14h45 Espagnol débutant (15\$)	13h30 à 15h Espagnol avancé (15 \$)	13h à 14h30 Conversation anglaise (15 \$)	
Salle de loisirs	13h30 à 15h30 Utilisation libre de tablette Android et d'ordinateur Windows (Réservations obligatoires auprès de Philippe)	10h à 11h30 Utilisation libre de tablette An- droïd et d'ordinateur Windows libre (Réservations obligatoires auprès de Philippe)	13h30 à 15h Jeux de cartes et de société (Gratuit)	10h à 11h30 Anglais débutant (15 \$)		
	9h45 à 10h45 Aquagym (40 \$) (Centre sportif de l'UQAM situé au 1212, rue Sanguinet)	11h à 12h Voyages virtuels (15\$)	De 10h à 11h Programme PIED (Gratuit) (Dans la salle communautaire du 200, rue Ontario Est)	13h30 à 15h Pickleball (Centre Jean- Claude Malépart) (30 \$) 11h à 12h30 Visite des musées montréalais (15 \$ + les coûts d'entrée)	9h30 à 11h Marche active (30 \$) (dans la salle Aux quatre saisons en cas de pluie) De 10h à 11h30 Programme PIED (Gratuit) (Dans la salle communautaire du 200, rue Ontario Est)	14h à 16h – Sortie bowling (Au Salon De Quilles Centre Com- mercial Domaine situé au 3275 Av. de Gran- by) (15 \$ par sortie. Inscriptions obliga- toires) (18 septembre, 23 octobre et 20 no- vembre)
Activités extérieures ou sur Zoom						