



**ZONE DE**

**TRANSITION**

**Projet Changement  
Centre communautaire pour aînés**

**4450, rue Saint-Hubert, bureau 130**

**Téléphone : 514 521-5145**

**[www.projetchangement.com](http://www.projetchangement.com)**

**C'est en petits groupes et à petit prix que se fera le retour graduel!  
Une belle façon de reprendre la vie active!**

## **Places garanties!**

### **Fonctionnement :**

- Inscrivez-vous aux activités de votre choix et nous communiquons avec vous dès qu'une place est disponible.
- L'horaire de vos activités vous sera donné lors de la confirmation de vos activités
- Le paiement de l'activité se fera lors de la première rencontre.

### **Le membership**

La carte de membre 2021-2022 est en vente au coût de 15 \$. La carte de membre est **obligatoire** pour s'inscrire aux activités. Prenez rendez-vous à la réception pour vous procurer votre carte de membre.

En devenant membre,

- Vous découvrirez un milieu de vie dynamique
- Vous ferez des rencontres enrichissantes
- Vous multiplierez les occasions de vous épanouir à différents niveaux : physique, social, artistique et intellectuel.



**Carte de membre et inscription :  
dès le 30 août par téléphone**

**514 521-5145**

## ZONE NOS SERVICES ACTUELS

### Intervention : aide, écoute et références

Voici un service qui peut alléger vos soucis

- suivi individuel pour vous orienter et prendre des décisions éclairées
- références vers des ressources, services communautaires et/ou gouvernementaux
- aide pour compléter un formulaire

### Correspondances : le courrier qui fait du bien

Sous forme d'envoi postal régulier, c'est une correspondance chaleureuse, qui aborde un thème différent à chaque envoi. Envie de participer? Communiquez avec nous!

### Appels d'amitié et de sécurité

Des appels chaleureux pour vérifier si vous êtes en sécurité ou simplement pour prendre de vos nouvelles.

### Initiatives de travail de milieu auprès des aînés vulnérables

Vous avez aperçu notre intervenante de milieu dans un parc du Plateau ou sur la rue Mont-Royal? C'est normal! Elle va à la rencontre des aînés du quartier et elle prend le temps de les écouter et de leur transmettre des informations ou des références selon la situation vécue. N'hésitez pas à aller vers elle la prochaine fois que vous la croiserez... elle est là pour ça.



### Clinique de soins des pieds

Pour des pieds en santé, des soins de base sont offerts par une infirmière spécialisée. Pour tarifs et rendez-vous, téléphonez-nous!

**514-521-5145**

# ZONE ON DÉROUILLE NOS MUSCLES

## Remise en forme

Animateur : Éric LeBlanc

Vous voulez réintroduire l'entraînement physique dans votre quotidien? Voici des ateliers pratiques qui sauront vous plaire : entraînement cardio-vasculaire et musculaire, stabilité et conscience spatiale seront explorés dans but que le participant reconnaisse sa propre progression.

**3 rencontres d'une heure**

**Coût : 30 \$**

## Précision de mouvements

Animateur : Éric LeBlanc

Ce cours s'adresse à ceux qui ont suivi les cours de Conditionnement Physique ou Musculation via Zoom (ou à Projet Changement dans le passé) et veulent en connaître plus sur la précision de chaque mouvement, c'est-à-dire les bons muscles à solliciter pour maintenir les bonnes postures.

**3 rencontres de 45 minutes**

**Coût : 25 \$**

## Zumba Gold sur chaise

Animatrice : Fabiola Teran

Toujours sur des rythmes latins entraînants, nous vous offrons une version adaptée de la Zumba Gold. Le cours sera orienté vers le plaisir de bouger en sécurité. Idéal pour ceux qui manquent d'équilibre, de coordination ou qui ont de la difficulté à rester debout longtemps.

**3 rencontres d'une heure**

**Coût : 20 \$**

## Zumba Gold

Animatrice : Fabiola Teran

Cours de fitness sur des rythmes latinos qui combinent danse, musculation et cardio.

**3 rencontres de 45 minutes**

**Coût : 18 \$**

## ZONE NEURONES

### Déconfinez vos méninges!

Animatrice : Denise Dutil

Votre cerveau a fonctionné plutôt au ralenti pendant plusieurs mois à cause du confinement? C'est le temps de le réactiver progressivement. Venez déconfiner vos neurones en groupe grâce à des jeux qui stimuleront votre attention, votre concentration, votre mémoire et votre jugement.

**1 rencontre de 1 h 30**

**Coût : 7 \$**

### Introduction à la méditation

Animatrice : Andrée Lapierre

Vous aimeriez apprendre à méditer? En petit groupe, découvrez la méditation et partagez votre expérience de l'attention au souffle et au corps, pour détendre l'esprit.

**3 rencontres d'une heure**

**Coût : 5 \$**

## ZONE LIBÉRER L'ARTISTE EN SOI

### Coup de crayon

Animé par Khalil Antoniadès

Pour dessiner, il suffit d'avoir des yeux qui observent, une mémoire qui sait retenir et une main que l'on maîtrise. Niveau intermédiaire ou avancé. Matériel non compris.

**1 rencontre de deux heures**

**Coût : 8 \$**

### Coup de pinceau

Animé par Khalil Antoniadès

Les ateliers visent la découverte du potentiel créateur présent en chacun de nous. Médium de votre choix. Matériel non compris.

**1 rencontre de deux heures**

**Coût : 8 \$**

## **ZONE « AH BEN LÀ, TU M'EN APPRENDS! »**

**Voici des propositions de conférences en toute simplicité avec des sujet et des gens que vous appréciez. Gratuit**

### **Les huiles essentielles : utilisation sécuritaire**

Présenté par Luisa Olaya

L'utilisation des huiles essentielles semble devenir une mode même si elle est pratiquée depuis des millénaires. Les plantes aromatiques nous offrent des possibilités insoupçonnées pour soulager nos maux si elles sont utilisées correctement. Venez connaître l'histoire de l'approche en aromathérapie française et comment bien choisir ses huiles essentielles.

### **Avancer en âge et le conditionnement physique**

Présenté par Éric LeBlanc

Les recherches nous disent que nous pouvons ralentir le processus de vieillissement par l'entraînement quotidien. Ce terme peut s'avérer intimidant. Cette conférence va démystifier l'entraînement et le conditionnement physique avec des suggestions pratiques et intéressantes. Thèmes abordés : bonne santé mentale, le conditionnement cardiovasculaire, la force musculaire, la flexibilité et l'équilibre.

### **À la découverte du Venezuela**

Présenté par Fabiola Teran

Partez à la découverte d'un pays haut en couleurs de l'Amérique du Sud, le Venezuela!

**Cette programmation ainsi que les consignes sanitaires sont sujettes à changement sans préavis**

## ZONE PETITE GANG

### Un brin de jasette

Envie de venir faire un tour au café et croiser des gens que vous appréciez ? C'est un rendez-vous à ne pas manquer au Café des aînés!

**Sur réservation**, collations et breuvages disponibles à vos frais.

### On s'amuse en petite gang

Animatrices : Chantal Couture et Suzan Thibault

Venez jouer à différents jeux de société, rires et plaisir assurés!

### **Faites-votre choix :**

- Jeux de cartes : CANASTA / 500 / CRIB
- Jeu de société : SCATTÉGORIES
- Jeux divers : SCRABBLE / DOMINO / TOCK

**1 rencontre de deux heures**

**Coût : 2 \$**

## ZONE COUP DE POUCE

### Bénévolat

**Une expérience enrichissante vous attend!**

Vous avez envie de vous impliquer, de mettre à profit vos talents dans un milieu dynamique? Joignez-vous à une équipe de bénévoles enthousiastes.





Prenez note que le port du masque est obligatoire en tout temps ainsi que; la distanciation physique, la désinfection des mains et la signature du registre à l'entrée. L'application des consignes sanitaires est l'affaire de tous!

Pour le moment, les organismes communautaires ne peuvent pas exiger le passeport vaccinal à leurs usagers. Si cette consigne venait à changer, nous vous communiquerons les modalités d'application.

**Inscription : dès le 30 août par téléphone  
514 521-5145**