

Programmation

Hiver 2024



*Un centre dynamique et inclusif
pour les gens de 50 ans et plus*

**Journée d'inscription
le jeudi 11 janvier
de 9 h à 15 h**

Prenez note que les portes ouvriront plus tôt

**Les inscriptions se poursuivront
jusqu'au vendredi 19 janvier
à la réception de Projet Changement**

Argent comptant ou chèque

Notre mission

Projet Changement est un centre communautaire pour les personnes de 50 ans et plus. C'est un milieu accueillant et convivial, ouvert sur la collectivité, où ensemble on cultive un fort sentiment d'appartenance. Par sa gamme d'activités et ses services d'entraide, l'organisme favorise l'autonomie et l'épanouissement des aînés. Il contribue ainsi d'une façon concrète au développement de leur pouvoir d'agir individuel et collectif. Reconnaisant la contribution essentielle des aînés à l'évolution sociale, l'organisme entend promouvoir des initiatives plurigénérationnelles pour le mieux-être de tous les aînés.

Valeurs qui guident nos actions :

- L'ouverture • Le respect • L'entraide
- L'engagement • La convivialité

LE MEMBERSHIP

La carte de membre 2023-2024 est en vente au coût de 15 \$.

Valide du 1^{er} avril 2023 au 31 mars 2024

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

PROGRAMME DE BOURSES

Soucieux que tous les aînés puissent participer aux activités, peu importe leur situation financière, un programme de bourses a été mis sur pied. Obtenir une bourse, c'est un bon coup de pouce pour réduire le montant à payer pour s'inscrire à une activité.

Les critères d'éligibilité sont :

- Être membre de Projet Changement.
- Avoir un revenu annuel maximum de 25 000 \$ pour une personne seule ou 35 000 \$ pour un couple.

Les formulaires de demande de bourse sont disponibles à la réception de Projet Changement.

Remettre le formulaire au bureau de Nathalie, responsable du développement social et communautaire au plus tard le mercredi 20 décembre à 16 h.

*Les bourses ne peuvent pas servir à défrayer le coût de la carte de membre.

VOUS INSCRIRE AUX ACTIVITÉS JOURNÉE D'INSCRIPTION 11 JANVIER

- Vous devez présenter votre carte de membre 2023-2024
- À votre arrivée, nous vous remettons un numéro et vous prenez place au Café des aînés ou dans la salle Chateaubriand
- Paiement complet en chèque ou en argent comptant seulement

Les activités sont offertes exclusivement aux membres de Projet Changement.
La carte de membre est en vente au coût de 15 \$ et elle n'est pas remboursable.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Si Projet Changement doit annuler une activité, les personnes inscrites seront remboursées.

Si le nombre de participants est insuffisant, Projet Changement peut annuler une activité. Le montant que vous avez payé vous sera remboursé.

Si vous annulez votre inscription avant le début des cours, le montant que vous avez payé vous sera remboursé.

Si les cours sont commencés, vous devrez payer ces deux montants :

- le coût des cours déjà suivis
- et 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.

AIDE, ÉCOUTE ET RÉFÉRENCES

Annie, Louisa et Valérie

des intervenantes qui sont là pour vous!
Un seul numéro
514 521-5145

Nous vous offrons :

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

ITMAV

Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité

L'intervenante de milieu **Suzy**, 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.



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!

Bien que nous ayons fait tous les efforts possibles pour assurer la plus grande précision, les prix, les textes et les informations fournis peuvent comporter des erreurs.

BONJOUR QUOTIDIEN

Bonjour Quotidien

Un service téléphonique pour les aînés résidant sur le territoire du Grand Plateau. Ce service est offert gratuitement.

Des bénévoles vous téléphonent du lundi au vendredi, en matinée, pour vérifier si vous êtes en sécurité ou simplement pour prendre de vos nouvelles. Quand un simple *Bonjour* devient un gage de sécurité... **Vous pouvez vous inscrire en communiquant avec Annie au poste 1141.**

CAFÉ DES AÎNÉS

Avec son ambiance conviviale, le Café des aînés est un lieu de rencontres par excellence. On y vient pour bien manger, pour discuter, se donner rendez-vous. Le dîner y est servi du lundi au vendredi à prix abordable, grâce à notre partenariat avec Resto Plateau. Chaque jour, deux choix de repas sont offerts (dont un végétarien), servis avec soupe, salade, dessert, café ou thé.

LES CONFÉRENCES

Vous êtes conviés à ces rencontres éducatives sur des préoccupations qui vous concernent. La programmation des conférences sera disponible dès le 11 janvier. Gratuit. Aucune inscription requise.



Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

**EXPRESSION ARTISTIQUE /
APPRENTISSAGE**

431- Anglais Niveau 1 **8 rencontres / 25 \$**
Animé par Suzanne Charlton

Activités pour des débutants avancés afin de renforcer le vocabulaire et la grammaire.

Horaire : jeudi 14 h à 16 h
Début : 8 février **salle Berri**

432- Anglais Niveau 2 **8 rencontres / 25 \$**
Animé par Janet Boeck

Cours de conversation pour ceux qui sont plus à l'aise avec la langue.

Horaire : jeudi 10 h à 12 h
Début : 8 février **salle L'Entre deux**

433- Anglais Niveau 3 **8 rencontres / 25 \$**
Animé par Robert McDonald

Groupe de discussion pour niveau plus avancé sur un thème prédéfini (articles de journal, écoute d'émissions).

Horaire : mercredi 10 h à 12 h
Début : 17 janvier **salle L'Entre-deux**

434- Atelier de dessin et de peinture **mardi, 13 h 30 à 15 h 30**
85 \$ / 10 semaines

435- Atelier de dessin et de peinture **vendredi, 10 h à 12 h**
85 \$ / 10 semaines

436- Atelier de dessin et de peinture **vendredi, 13 h à 15 h**
85 \$ / 10 semaines
Animé par Khalil Antoniadès

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

Début : 23 ou 26 janvier **salle Berri**

437- Calligraphie japonaise, Hiragana **105 \$ / 8 semaines**
Animé par Claire Poirier Sugaï

Avec de l'encre et un pinceau, on découvre une écriture cursive inspirée des formes et des lignes de la nature. Cette calligraphie créée par des femmes au moyen-âge au Japon était utilisée pour la poésie. Durant cet atelier, l'accent est mis sur le souffle et la détente afin de favoriser la relaxation. Matériel inclus.

Horaire : Lundi, 13 h 30 à 15 h
Début : 22 janvier **salle Berri**

438- Chorale *Le plaisir de chanter* **80 \$ / 10 rencontres**
Animé par Gérard Parent

Il est enfin temps de retrouver son "choeur" et de chanter tous ensemble dans la joie! Avec un répertoire de belles mélodies adaptées à chacun et chacune.

Horaire : jeudi, 14 h à 15 h 30
Début : 25 janvier **salle Chateaubriand**

439- Club culturel hispanophone **65 \$ / 8 rencontres**
Espagnol intermédiaire/avancé

nouveau **Animé par Natalia Provenzali**

Découvrez et échangez sur la culture hispanophone par le biais de la littérature et du cinéma provenant de différents pays. Activités présentées en espagnol.

Horaire : vendredi, 14 h à 16 h
Début : 26 janvier **salle St-Hubert**

440- Club de lecture **10 \$ / 3 rencontres**
Animé par Monique Choquette

Vous aimez lire, découvrir de nouveaux auteurs et discuter de vos lectures en groupe? Venez échanger sur des lectures choisies par les membres du Club. Formule conviviale.

Horaire : dernier mardi du mois, 13 h 15 à 15 h 15
30 janvier, 27 février et 26 mars **salle 533**

441- Club des artistes libres **25 \$ / 8 semaines**
Animé par Emmanuel Charpentier

Ensemble et en présence pour développer notre créativité! Acrylique, aquarelle, collage, dessin, huile, etc. Tous les artistes et tous les médiums sont bienvenus. Nous travaillons et nous partageons ensemble. Matériel non fourni.

Horaire : lundi, 14 h 15 à 16 h 15
Début : 22 janvier **salle Chateaubriand**

442- Conversation espagnole **20 \$ / 10 rencontres**
Animé par Fabiola Teran

Une belle façon de pratiquer différentes notions de la langue espagnole dans une ambiance amicale.

Horaire : mercredi, 14 h à 15 h
Début : 24 janvier **salle L'Entre-deux**

443- Des mots pour dire **50 \$ / 6 rencontres**
Atelier d'écriture **Animé par Jacqueline Mathieu**

nouveau Savoir remercier un ami ou se remémorer des doux moments de votre enfance, mots par mots, phrases par phrases, voilà ce que nous ferons en toute simplicité dans cet atelier d'écriture. Jeux de mots et règles de base nourriront également nos rencontres. Il ne manque plus que vous!

Horaire : mardi, 10 h à 12 h aux deux semaines
Début : 30 janvier **salle L'Entre-deux**

444- Dessin et perspective **85 \$ / 10 semaines**
Animé par Khalil Antoniadès

Dessiner et peindre est à la portée de chaque personne, il suffit d'avoir des yeux qui observent, une mémoire qui sait retenir et une main que l'on maîtrise. Cours magistral. Matériel non compris.

Horaire : mardi, 10 h à 12 h
Début : 23 janvier **salle Berri**

445- Dessin et perspective **15 \$ / 10 rencontres**
pratique libre **Animé par Khalil Antoniadès**

Réservé aux membres inscrits au cours dessin et perspective. Pratiquez les notions acquises dans le cours dans une ambiance amicale. Matériel non compris.

Horaire : vendredi, 15 h 15 à 16 h 15
Début : 26 janvier **salle Berri**

446- Dessin neurographique **35 \$ / 4 rencontres**
Animé par Monique Doyon

Venez découvrir une forme d'art qui saura vous aider à développer votre créativité favorisant ainsi des émotions apaisantes. Aucune expérience requise. Matériel non fourni, la liste du matériel requis sera disponible ultérieurement.

Horaire : jeudi, 13 h 15 à 15 h 15
Début 25 janvier **salle St-Hubert**

- 447- Espagnol débutant 35 \$ / 4 semaines
 448- Espagnol intermédiaire 35 \$ / 4 semaines
 449- Espagnol intermédiaire avancé 35 \$ / 4 semaines
Animé par David Arias

Trois niveaux structurés pour l'apprentissage de l'espagnol dans une ambiance amicale.

Horaire : débutant : jeudi, 13 h 15 à 15 h 15
intermédiaire : vendredi 10 h à 12 h
intermédiaire avancé : vendredi 13 h 15 à 15 h 15
Début : 14 ou 15 mars **salle St-Hubert**

- 450- Globe-trotteur hispanophone** 50 \$ / 6 rencontres
 Espagnol débutant **Animé par Natalia Provenzali**
nouveau

Partez à la découverte de différents pays qui ont en commun la langue espagnole. Explorez et discutez sur la géographie, la population, la culture et plus encore dans différentes contrées. Ateliers présentés en espagnol.

Horaire : lundi, 13 h à 15 h
Début : 22 janvier **salle L'Entre-deux**

- 451- Haïkus (poésie japonaise)** 20 \$ / 5 rencontres
Animé par Ginette Beausoleil

Le haïku (俳句) est une forme japonaise de poésie permettant de noter les émotions, le moment qui passe et qui émerveille ou qui étonne. Découvrez l'art de la composition dans un cadre précis.

Horaire : mardi, 10 h à 12 h aux deux semaines
Début : 23 janvier **salle L'Entre-deux**

- 452- Histoire de l'art** 85 \$ / 8 semaines
 L'art au XX^e siècle (1900-1960) **Animé par Florence Victor**

Le XX^e siècle est un siècle d'expérimentations artistiques et de changements sociaux. Au cours de la session, nous aborderons les différents mouvements artistiques qui ont mené à l'art contemporain.

Horaire : mercredi, 13 h 30 à 15 h 30
Début : 24 janvier **salle Berri**

- 453- Histoire de l'art** 85 \$ / 8 semaines
 Le 17^e siècle **Animé par Florence Victor**

Au 17^e siècle, le centre artistique se déplace de l'Italie aux Pays-Bas (le Siècle d'or). C'est alors qu'émergent de nouveaux genres dont la nature morte et le paysage. Nous découvrirons les nouveaux paramètres de l'art, dont le baroque et le classicisme.

Horaire : mercredi, 10 h à 12 h
Début : 24 janvier **salle Berri**

- 454- Interprétation de chansons** 120 \$ / 10 semaines
Animé par André Boucher

C'est sur un thème commun que vous serez tour à tour soliste et choriste tout en développant des aptitudes vocales et votre personnalité scénique. Possibilité de participer à plus d'un spectacle!

Horaire : jeudi, 15 h 45 à 17 h 15
Début : 25 janvier **salle Chateaubriand**

- 455- Italien débutant** 80 \$ / 10 rencontres
Animé par Natalia Provenzali

C'est dans une ambiance conviviale que nous vous proposons l'apprentissage de structures fondamentales de l'italien dans des situations de communication de base.

Horaire : lundi, 10 h à 12 h
Début : 22 janvier **salle Berri**

- 456- Jumelage anglais-français gratuit / 10 rencontres**
Avec la collaboration de Michèle Dupont

Avez-vous envie d'accompagner un.e anglophone qui aimerait améliorer sa pratique du français? Et vous de pratiquer votre anglais? Un jumelage est possible avec un participant de MCLL. Voilà une belle occasion d'échanger. L'horaire et le lieu sont à déterminer par les participants.

- 457- Moi écrire ? Pourquoi pas ?** 80 \$/10 rencontres
 Atelier d'écriture **Animé par Jacqueline Mathieu**

Pendant que la neige poudroie sur nos têtes, venez vous réchauffer aux mots accumulés en vous. Différents types d'écriture tels le polar, l'autofiction, le conte et la poésie agrémenteront nos rencontres. Au-delà des bourrasques, l'écriture vous transportera vers les chants plus doux du printemps.

Horaire : mercredi, 10 h à 12 h
Début : 24 janvier **Salle St-Hubert**

- 458- Mon bien-être et mes loisirs à la retraite**
 35 \$ / 8 rencontres
Animé par Anne-Louise Guay et Jocelyn Pelletier

Huit ateliers de réflexion et d'échanges sur le thème du loisir pour une retraite épanouie. Activité qui s'adresse aux pré-retraités.es et retraités.es. Une rencontre d'information se tiendra au préalable. Formation Retraite épanouie et loisir

Horaire : vendredi, 10 h à 12 h
Début 19 janvier **salle L'Entre-deux**

- 459- Théâtre** 110 \$ / 10 rencontres
École nationale de Théâtre du Canada

L'École Nationale de théâtre du Canada veut réveiller l'artiste en vous! Dans le respect et le plaisir, les participant.es exploreront une variété de techniques et d'exercices pour développer la voix, le mouvement, la confiance en soi et le travail d'ensemble. Le cours se terminera par une classe ouverte pour partager ce qui a été appris au cours des 10 semaines ensemble.

Horaire : mardi, 13 h à 15 h
Début 23 janvier **salle St-Hubert**

- 460- Tricot créatif** 25 \$ / 10 semaines
Animé par Maria Luisa Mastache

Pour apprendre le tricot ou pour vous perfectionner. Vous travaillerez votre projet à votre rythme dans une ambiance amicale et d'entraide. Matériel non compris.

Horaire : vendredi, 14 h à 16 h
Début : 26 janvier **salle L'Entre-deux**

Voici la liste de nos principaux collaborateurs
pour l'hiver 2024 :

Communautaire et Travail sans frontières : Ping!

École nationale de Théâtre du Canada : Théâtre

McGill Community for Lifelong Learning (MCLL) :
 anglais niveau 1, anglais niveau 2, anglais niveau 3
 et jumelage anglais/français

Société d'histoire du Plateau-Mont-Royal :
 exposition au Café des aînés

Merci de partager vos connaissances!

ACTIVITÉS PHYSIQUES

- 461- Danse en ligne débutant 2** 20 \$ / 10 semaines
462- Danse en ligne intermédiaire 30 \$ / 10 semaines
 Animé par Robert Henrichon

Sur des musiques entraînantes et dans une ambiance chaleureuse, venez découvrir les bienfaits de la danse sur la santé physique et psychologique. Deux niveaux proposés.

Horaire : débutant : lundi, 13 h à 14 h
intermédiaire : mercredi, 14 h 15 à 15 h 30
Début : 22 ou 24 janvier salle Chateaubriand

- 463- Danse GROOVE™.** 50 \$ / 10 semaines
 Animé par Marie C. Geoffroy

Besoin de décrocher? De bouger? De relaxer? Venez danser GROOVE™. Pas de chorégraphie compliquée, pas de schémas à reproduire! GROOVE™ c'est des mouvements simples, faits de façon authentique, selon vos capacités, tout en vous sentant uni avec le groupe. On s'échauffe, on s'énergise puis on se relaxe, dans le plaisir de bouger ensemble. Possibilité de danser assis au besoin.

Horaire : vendredi, 12 h 45 à 13 h 45
Début : 26 janvier salle Chateaubriand

- 464- Essentrics** 80 \$ / 10 semaines
 Animé par Carol Landry

Voici un entraînement doux, sécuritaire et sans impact. Il s'adresse à toutes les personnes de tous niveaux de condition physique. Son objectif : équilibrer tout le corps par l'utilisation simultanément de l'étirement et du renforcement musculaire.

Horaire : mardi, 10 h à 11 h
Début : 23 janvier salle Chateaubriand

- 465- Étirement dynamique** 70 \$ / 8 semaines
 Animé par Manon Bertrand

Via divers enchaînements de mouvements en douceur inspirés du ballet, du yoga et du tai chi, ce cours vise l'amélioration de la flexibilité et le relâchement des tensions musculaires. Une attention particulière est portée à la posture et à la souplesse articulaire.

Horaire : vendredi, 10 h 15 À 11 h 15
Début : 2 février salle Chateaubriand

Bénévoles, formateurs et collaborateurs

Vos activités préférées sont offertes par plus de
**40 personnes : des bénévoles, des animateurs,
 des formateurs ainsi que des collaborateurs.**
 Prenons le temps de remercier
 chacun d'entre eux!



- 466- Gymnastique holistique** lundi, 9 h à 10 h 15
 100 \$ / 10 semaines
467- Gymnastique holistique lundi, 10 h 45 à 12 h
 100 \$ / 10 semaines
 Animé par Lise Sirois

Apprendre à nous détendre, à assouplir nos muscles et nos articulations en toute conscience de notre corps.

Début : 22 janvier Salle Chateaubriand

- 468- Méditation** 35 \$ / 8 semaines
 Animé par Andrée Lapierre

Vous aimeriez découvrir la méditation ? Venez commencer ou soutenir une pratique régulière. En petit groupe, apprenez les bases pour vous détendre, mettre l'attention sur le souffle, entrer en amitié avec votre esprit.

Horaire : mardi, 9 h 45 h à 11 h
Début : 23 janvier salle St-Hubert

- 469- Musculation et étirement sans exercices au sol**
 jeudi, 10 h à 11 h 100 \$ / 10 rencontres

- 470- Musculation et étirement avec exercices au sol**
 jeudi 11 h 15 à 12 h 15 100 \$ / 10 rencontres

- 471- Musculation et étirement sur chaise**
 jeudi, 12 h 30 à 13 h 30 100 \$ / 10 rencontres
 Animé par Samuel Côté

L'objectif de ce cours est d'améliorer votre force musculaire et la résistance de vos os.

Début : 25 janvier salle Chateaubriand

- 472- Pilates et stretching** 70 \$ / 8 semaines
 Animé par Manon Bertrand

Une méthode qui vise à cibler, activer et régénérer les muscles en profondeur.

Horaire : vendredi, 9 h à 10 h
Début : 2 février salle Chateaubriand

- 473- Qi Gong débutant** 105 \$ / 10 semaines
474- Qi Gong avancé 105 \$ / 10 semaines
 Animé par Lorraine Trudeau

Le Qi Gong est une gymnastique énergétique chinoise. Les mouvements, simples, s'exécutent lentement avec la conscience du souffle. Relaxation, respiration profonde et exercices d'assouplissement. Il en résulte une plus grande conscience corporelle et un bien-être.

Horaire : Qi Gong débutant mercredi, 12 h 30 à 14 h
Qi Gong avancé mercredi, 14 h 15 à 15 h 45
Début : 24 janvier salles 432, 434 et 436

- 475- Routine de conditionnement physique**
 80 \$ / 11 semaines
 Animé par Carol Landry

Trois phases pour ce cours : cardio, musculation et étirements.

Horaire : mardi, 11 h 15 à 12 h 15
Début : 23 janvier salle Chateaubriand

Le PC Express

Notre infolettre est un outil essentiel pour connaître tous les services et les activités offerts par votre centre. Assurez-vous de donner votre adresse courriel au moment de renouveler votre adhésion pour la recevoir!

- 476- Tai Chi, initiation 40 \$ / 10 semaines
 478- Tai Chi intermédiaire 40 \$ / 10 semaines
 Animé par Micheline Roberge

Le Tai Chi ralentit le processus de vieillissement, aide à maintenir une bonne santé globale et travaille la posture ainsi que l'équilibre. Le corps y gagne en souplesse! C'est d'une manière décontractée et conviviale que vous serez présentés échauffements, notions de base et mouvements d'enchaînement. Les exercices se font debout.

Horaire : Tai Chi, initiation, jeudi, 10 h à 10 h 45
 Tai Chi intermédiaire, jeudi, 11 h à 11 h 45
Début : 25 janvier salle St-Hubert

- 479- Yoga sur chaise, 11 h 15 à 12 h 15 75 \$ / 10 semaines
 480- Yoga sur chaise, 13 h à 14 h 75 \$ / 10 semaines
 481- Yoga sur tapis, 14 h 15 à 15 h 15 75 \$ / 10 semaines
 Animé par Raphaël Passaro

Vous apprendrez des postures sécuritaires pour aider à maintenir ou à développer l'agilité, ainsi que des techniques respiratoires permettant de gérer les émotions.

Début : 22 janvier salle St-Hubert

- 482- Zumba Gold mercredi, 10 h à 11 h 80 \$ / 10 semaines
 483- Zumba Gold mercredi, 11 h 15 à 12 h 15 80 \$ / 10 semaines
 Animé par Fabiola Teran

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

Début : 24 janvier salle Chateaubriand

- 484- Zumba Gold 30 / 30 80 \$ / 10 semaines
 Animé par Fabiola Teran

La formule 30 / 30 c'est un combinaison de 30 minutes de Zumba gold, très efficace pour le système cardiovasculaire, l'équilibre et la coordination et 30 minutes d'exercices de musculation utilisant des poids et haltères au rythme des musiques latines.

Horaire : mercredi 13 h à 14 h
Début : 24 janvier salle Chateaubriand



**Tolérance zéro face à la violence
 ainsi qu'aux excès de langage!**

Merci de respecter nos valeurs!

- L'ouverture • Le respect • L'entraide
- L'engagement • La convivialité

SUPPORT À L'ADAPTATION NUMÉRIQUE

- 485- iPad, pratique libre 10 \$ / 6 rencontres
 avec la collaboration de Lucie Dumoulin

Posséder un iPad (tablette de la marque Apple), c'est chouette. Savoir s'en servir, c'est beaucoup mieux! Cet atelier d'entraide nous permet d'apprendre les uns des autres.

Horaire : lundi, 10 h à 11 h 30
Début : 22 janvier salle Entre-deux

- 486- PING! gratuit / 7 rencontres
 Communautaire

Le projet PING! offre des formations gratuites à internet en groupe. PING! vise à assurer que les participants maîtrisent des compétences et des connaissances de base : faire fonctionner un ordinateur, effectuer des recherches sur le Web, sélectionner des sources fiables d'information, communiquer par courriel ou par clavardage, réaliser des transactions en ligne, comprendre les enjeux associés à l'identité numérique et à la sécurité de l'information.

Horaire : mardi, 13 h 15 à 16 h 15
Début : 23 janvier Travail sans frontières
 4535 Boulevard Saint-Laurent

ACTIVITÉS DIVERTISSANTES

- 487- Billard Coût : 55 \$ / 10 semaines
 Animé par Jocelyn Pelletier

Ne perdez pas la boule, venez jouer au billard et profitez-en pour faire de nouvelles connaissances.

Horaire : jeudi, 17 h à 19 h
Début : 25 janvier Billard Scoop
 200, Avenue du Mont-Royal E.

- 488- Bridge libre mardi 20 \$ / 10 semaines
 489- Bridge libre jeudi 20 \$ / 10 semaines

Avec la collaboration de Nicole Larin (mardi)
 Serge Lavoie (jeudi)

Amateurs de bridge, venez partager votre passion!

Horaire : mardi, 13 h à 16 h OU jeudi, 13 h à 16 h
Début : 23 ou 25 janvier salle L'Entre-deux

- 490- Pétanque 15 \$ / 10 rencontres
 Animé par Jacques Bujeault

Le jeu de pétanque pratiqué à l'intérieur : c'est une activité pour s'amuser, rire et partager avec des ami(e)s sans stress et sans compétition.

Horaire : vendredi, 14 h à 16 h
Début : 26 janvier salle Chateaubriand

- 491- Scrabble duplicata 25 \$ / 10 semaines
 Animé par Micheline Carbonneau

Le plaisir de jouer avec des lettres, dans une ambiance amicale. La méthode permet à plusieurs personnes de jouer ensemble une même partie. Apportez votre jeu.

Horaire : mercredi, 13 h à 16 h
Début : 24 janvier salle St-Hubert

Horaires hiver 2024

Salles	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Chateaubriand	9 h à 10 h 15 466- Gymnastique holistique 10 h 45 à 12 h 467- Gymnastique holistique	10 h à 11 h 464- Essentrics 11 h 15 à 12 h 15 475- Routine de conditionnement physique	10 h à 11 h 482- Zumba Gold 11 h 15 à 12 h 15 483- Zumba Gold	10 h à 11 h 469- Musculation et étirement 11 h 15 à 12 h 15 470- Musculation et étirement	9 h à 10 h 472- Plâtes et stretching 10 h 15 à 11 h 15 465- Étirement dynamique
Entre-deux	10 h à 11 h 30 485- iPad, pratique libre	10 h à 12 h 451- Haikus (aux deux semaines) 10 h à 12 h 443- Des mots pour dire	10 h à 12 h 433- Anglais niveau 3	10 h à 12 h 432- Anglais niveau 2	10 h à 12 h 458- Mon bien-être et mes loisirs à la retraite
Berri	10 h à 12 h 455- Italien débutant	10 h à 12 h 444- Dessin et perspective	10 h à 12 h 453- Histoire de l'art Le 17 ^e siècle	8 h à 13 h Clinique des pieds en santé (sur rendez-vous)	10 h à 12 h 435- Atelier de dessin et peinture
St-Hubert	11 h15 à 12 h 15 479- Yoga sur chaise	9 h 45 h à 11 h 468- Méditation	10 h à 12 h 457- Moi écrire? Pourquoi pas? (Atelier écriture)	10 h à 10 h 45 476- Tai Chi, initiation 11 h à 11 h 45 478- Tai Chi intermédiaire	10 h à 12 h 448- Espagnol intermédiaire
Café des aînés					
Chateaubriand	13 h à 14 h 461- Danse en ligne débutant 2 14 h 15 à 16 h 15 441- Club des artistes libres	13 h 15 à 15 h 15 Conférence (aux deux semaines)	13 h à 14 h 484- Zumba Gold 30 / 30 14 h 15 à 15 h 30 462- Danse en ligne intermédiaire	12 h 30 à 13 h 30 471- Musculation et étirement sur chaise 14 h à 15 h 30 438- Chorale <i>Le plaisir de chanter</i> 15 h 45 à 17 h 15 454- Interprétation de chansons	12 h 45 à 13 h 45 463- Danse Groove 14 h à 16 h 490- Pétaïque
Entre-deux	13 h à 15 h 450- Globe-trotteur hispanophone	13 h à 16 h 488- Bridge libre	14 h à 15 h 442- Conversation espagnole	13 h à 16 h 489- Bridge libre	14 h à 16 h 460- Tricot créatif
Berri	13 h 30 à 15 h 437- Calligraphie japonaise	13 h 30 à 15 h 30 434- Atelier de dessin et peinture	13 h 30 à 15 h 30 452- Histoire de l'art Le XX ^e siècle	14 h à 16 h 431- Anglais niveau 1	13 h à 15 h 436- Atelier de dessin et peinture 15 h 15 à 16 h 15 445- Dessin et perspective, pratique libre
St-Hubert	13 h à 14 h 480- Yoga sur chaise 14 h 15 à 15 h 15 481- Yoga sur tapis	13 h à 15 h 459- Théâtre	13 h à 16 h 491- Scrabble duplicata	13 h 15 à 15 h 15 446- Dessin neurographique (janvier-février) 13 h 15 à 15 h 15 447- Espagnol débutant (mars)	14 h à 16 h 439- Club culturel hispanophone (janvier-février) 13 h 15 à 15 h 15 449- Espagnol intermédiaire avancé (mars)
Autres		13 h 15 à 15 h 15 440- Club de lecture (dernier mardi du mois) Salle 533 13 h 15 à 16 h 15 486- <i>Ping!</i> 4535 Boulevard Saint-Laurent	12 h 30 à 14 h 473- Qi Gong débutant Salles 432, 434 et 436 14 h 15 à 15 h 45 474- Qi Gong avancé Salles 432, 434 et 436	17 h à 19 h 487- Billard Bar <i>Le Scoop</i> 200, Avenue du Mont-Royal E.	Mise à jour 29 novembre 2023