

PC express

Novembre 2024

Campagne de financement de Centraide du Grand Montréal

Projet Changement et Centraide du Grand Montréal sont des partenaires de longue date dans la poursuite d'objectifs communs, notamment briser l'isolement des personnes âgées. Chaque année l'organisme se joint à des centaines d'autres en contribuant à la campagne de financement annuelle de Centraide en réalisant des tirages « moitié/moitié ».

Soutenez la mission de Centraide en vous procurant des billets de tirage ici, au Café Boisjoly (notre cafétéria communautaire). 1 billet : 2 \$, 3 billets : 5 \$

Le premier tirage a eu lieu le 31 octobre et Robert Lalonde est l'heureux gagnant de 232\$. L'autre moitié du montant récolté par la vente de billets ira à Centraide. Un 2^e tirage aura lieu le 21 novembre à 12h30, au Café Boisjoly. Merci d'avance pour votre soutien!



Atelier sur l'âgisme

L'Observatoire Vieillesse et Société (OVS) vous convie à participer à un atelier interactif d'une durée de 1h30 où il y aura une présentation, une réflexion et un échange sur l'âgisme. Voici des questions qu'on peut se poser: qu'est-ce que l'âgisme ? Quelles sont ses manifestations? Quelles sont ses conséquences sur les personnes ? Comment peut-on agir pour le contrer?

Animatrice : Lucie Delwaide de l'Observatoire Vieillesse et Société

Jeudi, 28 novembre, 13 h salle St-Hubert

Gratuit, places limitées. **Inscription obligatoire à la réception**

Programmation du temps des Fêtes 2024

Surveillez la programmation du temps des Fêtes qui sera disponible le vendredi 1^{er} novembre sur notre site web et à la réception. Les inscriptions aux activités du temps des Fêtes se feront à partir de lundi 11 novembre, 9 h dans la salle L'Entre-deux. **Places limitées.**

Programmation des activités Hiver 2025

La programmation des activités pour l'hiver 2025 sera disponible le jeudi 5 décembre sur notre site web et dans nos locaux. Inscriptions : **à partir du jeudi 9 janvier 2025, 9 h.**

Des informations supplémentaires vous seront transmises en décembre au sujet de cette inscription.

Prochaines conférences du mardi (un mardi sur deux)

Salle Chateaubriand, gratuit

5 novembre, 13h15

Venez rencontrer une policière de quartier!

Conférencière : Elyanne Caouette, agente sociocommunautaire au poste de quartier 38 – Plateau Mont-Royal

19 novembre 2024, 13h15

La prévention des chutes

Conférencier : La Direction régionale de santé publique, en partenariat avec la FADOQ

Sortie culturelle au musée Redpath

Mercredi 20 novembre 2024

Établi en 1882, ce Musée présente de vastes collections d'histoire naturelle et d'ethnologie, comprenant des spécimens anciens et modernes, des minéraux et des objets des cultures du monde. C'est aussi une unité de recherche de l'Université McGill avec pour mandat l'étude de l'histoire de la vie et la biodiversité de notre planète. Un petit bijou de musée près de chez nous à découvrir!

Inscription à la réception. Coût \$5.00. Rendez-vous au Café Boisjoly pour 13 h

Nous les aîné.es pouvons :

Voici ce que les membres ont exprimé lors de l'activité proposée pour la Journée internationale des personnes âgées au café Boisjoly.

Nous les aîné.es pouvons :

S'amuser - Discuter - Bénévoler - Oublier les problèmes - Entreprendre - Découvrir les pays - Jouer - Apprendre - Être sexy - Suivre des cours d'autodéfense - Explorer - S'exprimer - Être en forme - Être sportif/ve - Nous entraider - Nous parler - Socialiser - Suivre des cours sur le web pour une meilleure autonomie - Axé.es sur l'entraide et le partage - Communiquer - Rester ouverts et respecter les autres - Faire du bénévolat - Vivre à volonté - Avoir de la zoothérapie - Voyager - Profiter des réunion familiales - Aimer - Encourager - Démontrer de l'amitié...

Et beaucoup plus encore!

Projet Changement

4450, rue Saint-Hubert, bureau 130

Tél.: 514 521-5145

www.projetchangement.com