

Programmation Automne 2025



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

INSCRIPTION EN LIGNE

Jeudi, 4 septembre de 9 h 30 à minuit.

via notre site web: www.projetchangement.com

***À partir du 5 septembre, vous devrez venir vous inscrire en personne à la réception de l'organisme et seuls les paiements en argent comptant ou chèques seront acceptés.**

4450, rue St-Hubert, bureau 130
Métro Mont-Royal
Tél.: 514 521-5145
www.projetchangement.com

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Québec 



Notre mission

Projet Changement, centre communautaire pour aînés, est un organisme communautaire sans but lucratif qui souscrit aux principes de diversité, d'équité et d'inclusion*. Par sa gamme de services et d'activités, il contribue à briser l'isolement des personnes âgées de tous horizons et soutient concrètement celles en situation de vulnérabilité. Il offre un lieu d'implication et d'entraide accueillant et chaleureux, où toute personne de 50 ans et plus peut s'épanouir, se créer un réseau social et prendre du pouvoir sur sa vie. Bien implanté dans son milieu, l'organisme travaille en collaboration et en concertation pour le mieux-être et l'autonomie des aînés.

*Diversité, équité et inclusion

La diversité, l'équité et l'inclusion sont trois principes reliés qui visent à faire en sorte que toutes les personnes - y compris les membres de groupes historiquement sous-représentés en fonction notamment de critères tels que la race, la religion, l'origine ethnique, une incapacité, le genre et l'orientation sexuelle - sont accueillies, incluses et traitées équitablement au sein d'une organisation.

SUPPORT À L'INSCRIPTION EN LIGNE

Pour ceux et celles qui ne sont pas familiers avec les inscriptions en ligne, notre premier conseil est de procéder à votre inscription par Internet avec l'aide d'une personne en qui vous avez confiance; un ami, un proche, ou un collègue de Projet Changement.

Notre deuxième conseil est de procéder à votre inscription par Internet avec le soutien des bénévoles à l'inscription. Ce sont des bénévoles formés en qui vous pouvez avoir confiance.

Comment faire pour obtenir le soutien des bénévoles à l'inscription le 4 septembre?

- Téléphonnez à la réception au plus tard le 29 août pour donner votre nom;

- Vous devrez vous présenter à Projet Changement le 4 septembre pour être jumelé ce jour-là à un.e bénévole de la Cellule Techno qui disposera d'un ordinateur pour vous inscrire par Internet.

*Paiement accepté en argent comptant, par chèque, ou par carte de crédit.

Notez que l'utilisation du service de la Cellule Techno ne vous garantit pas une place aux activités choisies.



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

Merci de respecter nos valeurs!

- Diversité • Entraide • Équité
- Inclusion • Respect

PROGRAMME DE BOURSES PAPILLON

Projet Changement peut offrir une bourse de 125 \$ aux membres ayant besoin d'un soutien financier. En voici les critères d'éligibilité :

En priorité pour les membres :

- ♦ ayant un revenu annuel individuel inférieur à 26 000 \$ ET n'habitant pas dans un logement subventionné;
- ♦ vivant en couple, revenu inférieur à 35 000 \$;
- ♦ recevant des prestations d'aide sociale;
- ♦ ou qui présentent tout autre critère de vulnérabilité économique jugé pertinent

Pour quoi?

- Pour s'inscrire à une activité régulière ou ponctuelle ou pour un cours;
- Pour utiliser le service de soins des pieds;
- Pour des repas au Café Boisjoly

Comment?

- Remplir le formulaire disponible au bureau de la réception
- Le remettre à Nathalie Clermont au plus tard le 29 août à midi avec le dernier avis de cotisation, permettant de vérifier les critères économiques

Remarque : une personne ne peut obtenir qu'une seule bourse à l'intérieur d'une période de 12 mois.

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.

LE MEMBERSHIP

La carte de membre 2025-2026 est en vente au coût de 15 \$.

Valide du 1^{er} avril 2025 au 31 mars 2026

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.

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. Elle prend le temps de les écouter et de leur transmettre des informations ou des références selon la situation vécue.

Québec 

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!



Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

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 BOISJOLY

Avec son ambiance conviviale, le Café Boisjoly 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.

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
 - ♦ **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.

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.

EXPRESSION ARTISTIQUE / APPRENTISSAGE

- 913- Anglais Niveau 1** 40 \$ / 9 rencontres
Animé par Rosalie Acutt
- 914- Anglais Niveau 2** 45 \$ / 10 rencontres
Animé par Janet Boeck
- 915- Anglais Niveau 3** 45 \$ / 10 rencontres
Animé par Alan Belk

Niveau 1 : débutants avancés pour renforcer vocabulaire et grammaire. **Niveau 2** Cours de conversation pour ceux qui sont plus à l'aise avec la langue. **Niveau 3** groupe de discussion pour niveau plus avancé sur un thème prédéfini.

Horaire :

Niveau 1, jeudi 13 h 15 à 15 h 15 **salle 324**

Début : 9 octobre

Niveau 2, jeudi 10 h à 12 h **salle L'Entre-deux**

Début : 25 septembre

Niveau 3, vendredi, 10 h à 12 h **salle L'Entre-deux**

Début : 19 septembre

916- Atelier de dessin et de peinture mardi, 13 h 30 à 15 h 30
95 \$ / 11 semaines

917- Atelier de dessin et de peinture vendredi, 10 h à 12 h
95 \$ / 11 semaines

918- Atelier de dessin et de peinture vendredi, 13 h à 15 h
95 \$ / 11 semaines
Animé par Khalil Antoniadès

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

Début : 16 ou 19 septembre **salle Berri**

919- Bonhomme Bonheur Gratuit / 7 semaines
nouveau En collaboration avec le CHUM et Judith Letarte

Après le bonhomme sept heures, voici le bonhomme bonheur! Cette activité gratuite est offerte en partenariat avec le CHUM et vous offre l'opportunité de contribuer au bien être des patients du CHUM en leur offrant une figurine crochétée créée par vos généreuses mains. Vous n'avez qu'à fournir votre crochet, nous vous offrons tout le reste.

Horaire Mardi de 13 h 30 à 15 h 30

Début 14 octobre **Café Boisjoly**

920- Cartes de Vie 30 \$ / 3 rencontres
Animé par Diane Petit

Un voyage intérieur à travers la symbolique de nos images. Création de cartes-collages à partir d'images (revues, photos, illustrations). Une invitation à laisser s'exprimer notre créativité et notre imaginaire. Chaque carte-collage sera ensuite interprétée afin d'en dégager le sens pour soi. ... Un outil imagé et coloré pour parler de nous! Alliant plaisir, créativité et sens. Matériel non compris.

Horaire : mardi, 13 h 15 à 15 h 15

30 septembre, 28 octobre et 2 décembre **salle St-Hubert**

921- Cerveaux actifs 90 \$ / 10 rencontres
Animé par Denis Hotte

Les ateliers traitent du fonctionnement du cerveau et des facteurs affectant sa santé. Dans une ambiance ludique et conviviale, on vous propose des activités conçues pour entretenir vos facultés mentales : attention, observation, concentration, mémoire, raisonnement, créativité et perception spatiale favorisant l'échange et la collaboration.

Horaire : Jeudi, 13 h à 15 h 30

Début : 18 septembre **salle St-Hubert**

922- Chorale Le plaisir de chanter 95 \$ / 11 rencontres
Animé par Ariane Duclos

Venez chanter des airs connus et des moins connus sous la direction de notre dynamique directrice de chorale! Tout le monde peut chanter en chœur. Répertoire accessible à tous.

Horaire : jeudi, 13 h 45 à 15 h 15

Début : 18 septembre **salle Chateaubriand**

923- Club culturel hispanophone 65 \$ / 11 rencontres
Espagnol intermédiaire/avancé

Animé par David Arias

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 15 à 15 h 45

Début : 19 septembre **salle St-Hubert**

924- Club de lecture 15 \$ / 3 rencontres
Animé par Monique Choquette

Vous aimez lire, partager vos découvertes, découvrir de nouveaux auteurs et discuter de vos lectures en groupe? Venez échanger vos impressions et réflexions sur les lectures proposées par l'animatrice. Formule conviviale.

Horaire : dernier mercredi du mois, 13 h 15 à 15 h 15
24 septembre, 29 octobre et 26 novembre **salle 324**

925- Club des artistes libres 35 \$ / 9 rencontres
Animé par Emmanuel Charpentier

Ensemble 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 : 15 septembre **salle Chateaubriand**

926- Conversation espagnole 25 \$ / 11 rencontres
Animé par Fabiola Teran

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

Horaire : mercredi, 14 h à 15 h

Début : 17 septembre **salle L'Entre-deux**

927- Conversation française 25 \$ / 11 rencontres
pour non-francophones animé par Jacques Lalanne
nouveau

Pratiquer le français en groupe en parlant d'expériences vécues dans une ambiance amicale.

Horaire : mardi, 10 h à 12 h

Début : 16 septembre **salle L'Entre-deux**

928- Dessin et perspective 95 \$ / 11 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. Matériel non compris.

Horaire : mardi, 10 h à 12 h

Début : 16 septembre **salle Berri**

929- Dessin et perspective 15 \$ / 11 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 : 19 septembre **salle Berri**

930- En chansons**145 \$ / 11 semaines**
Animé par André Boucher

Expression de soi par la chanson. Bonheur de chanter sans obligation de "performer". Dépassement de soi pour ceux et celles qui le désirent. Développer l'amour, l'acceptation et la connaissance de soi à travers le processus. Conseils vocaux et musicaux.

Horaire : jeudi, 15 h 30 à 17 h**Début : 18 septembre** **salle Chateaubriand****931- Espagnol débutant** **90 \$ / 11 semaines****932- Espagnol intermédiaire** **90 \$ / 11 semaines****933- Espagnol intermédiaire avancé** **90 \$ / 11 semaines****Débutant animé par Natalia Provenzali****Intermédiaire et intermédiaire avancé animés par David Arias**

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

Horaire : débutant : lundi, 14 h 15 à 16 h 15, salle L'Entre-deux
intermédiaire : vendredi 9 h 30 à 11 h 30, salle St-Hubert
intermédiaire avancé : vendredi 12 h à 14 h salle St-Hubert

Début : 15 ou 19 septembre**977- Haiku et Tanka****75 \$ / 11 semaines**
Animé par Ginette Beausoleil

Le HAÏKU est un poème japonais en trois lignes de 5, 7 et 5 syllabes élaborant brièvement sur un sujet. Une fois, cette rigueur maîtrisée, deux lignes de 7 syllabes peuvent être ajoutées de devenir ainsi un TANKA. Ces formes de poésies exigent concentration et vocabulaire et peuvent déborder en fous rires!

Horaire : mercredi, 10 h à 12 h**Début : 17 septembre** **salle L'Entre-deux****934- Histoire de l'art** **85 \$ / 8 semaines**

L'art de la Renaissance **Animé par Florence Victor**
La Renaissance est un moment fondateur de l'art occidental. Nous découvrirons des œuvres et des écrits qui ont influencé les XVe et XVIe siècles ainsi que l'émergence de l'humanisme, l'impact des réformes religieuses, les avancées de la géométrie et de la perspective et la diffusion des idées, en nous concentrant sur la peinture. Ce cours est une introduction à l'art produit principalement à Venise et à Florence durant cette exceptionnelle période artistique.

Horaire : mercredi, 10 h à 12 h**Début : 17 septembre** **salle Berri****935- Histoire de l'art** **85 \$ / 8 semaines****Le 19^e siècle** **Animé par Florence Victor**

Le 19^e siècle voit une nouvelle sensibilité artistique émerger. Ce cours est une introduction aux différents mouvements qui marqueront ce siècle dont le romantisme, le réalisme et l'impressionnisme.

Horaire : mercredi, 13 à 15 h**Début : 17 septembre** **salle Berri****936- Il était une fois** **25 \$ / 5 rencontres****Récits de vie dans un contexte d'écoute sans jugement**

Collaboration avec McGill Community for Lifelong Learning (MCLL)

Par le biais de discussions animées par le modérateur, les participants partageront les histoires de leur vie. L'esprit de l'activité se veut léger. On parle de ses expériences, en son nom propre, sans cause à défendre. Les membres de Projet Changement s'exprimeront en français. Les participants de MCLL s'exprimeront en anglais. Une bonne compréhension de l'anglais parlé est nécessaire.

Horaire : mardi, 14 h 30 à 16 h 30**Début : 14 octobre** **MCLL:**
680 rue Sherbrooke O., salle 229**937- Improvisation****100 \$ / 10 rencontres**
Animé par Aurélie Fortin

Apprenez les bases d'un match d'improvisation ainsi que les techniques qui permettent de créer spontanément. Lâchez son fou dans un environnement bienveillant, au travers d'un mélange d'exercices et de parties amicales. Ce cours vous permettra d'explorer les différentes catégories qui encadrent l'improvisation, d'explorer une foule de personnages et d'être plus solides sur scène.

Horaire : mardi, 13 h à 15 h**Début : 16 septembre** **salle St-Hubert****938- Italien débutant** **90 \$ / 11 rencontres****939- Italien intermédiaire** **90 \$ / 11 rencontres****Animé par Natalia Provenzali**

Apprentissage de structures fondamentales de l'italien dans des situations de communication de base et approfondissement du lexique pour le niveau intermédiaire dans une ambiance conviviale.

Horaire : débutant lundi, 9 h 30 à 11 h 30 **salle Berri**
Intermédiaire, lundi 12 h à 14 h **salle L'Entre-deux**

Début : 15 septembre**940- Jeux d'encre et Hiragana** **80 / 6 semaines****Animé par Claire Poirier Sugai**

Avec le pinceau et l'encre noire, on découvre la beauté de la calligraphie Hiragana. On poursuit en expérimentant différents jeux d'encre. Matériel inclus.

Horaire : lundi, 13 h 30 à 15 h**Début : 15 septembre** **salle Berri****941- Jumelage anglais-français** **gratuit / 10 rencontres****Avec la collaboration de Martine Roux**

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 McGill Community for Lifelong Learning. Voilà une belle occasion d'échanger. L'horaire et le lieu sont à déterminer par les participants.

942- Moi écrire ? Pourquoi pas?, mercredi, 10 à 12 h**70 \$ / 8 rencontres****943- Moi écrire ? Pourquoi pas?, jeudi, 10 à 12 h****70 \$ / 8 rencontres****Ateliers d'écriture** **Animé par Jacqueline Mathieu**

Vous aimez écrire mais vous n'osez pas aller plus loin? Venez explorer le plaisir des mots à travers des textes de fiction, la poésie et des jeux de mots. Ensemble nous explorerons le pouvoir immense de l'imagination tapie en chacun de nous.

Début : 17 ou 18 septembre**Salle St-Hubert****944- 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 : 19 septembre** **salle L'Entre-deux****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!

SUPPORT À L'ADAPTATION NUMÉRIQUE

969- La Puce ressource informatique

gratuit / 10 rencontres
La Puce ressource informatique

Un projet qui aide les personnes de 50 ans et plus à mieux comprendre et utiliser les outils numériques, comme l'ordinateur, la tablette ou le téléphone, dans un environnement simple et accueillant. Voici quelques sujets traités : bases pour l'utilisation, internet, communication à distance, le courriel, formulaires en ligne, applications en ligne, les données personnelles, les médias sociaux et la désinformation, etc. Tout cela sous forme d'ateliers et de causerie de sensibilisation.

Prérequis : apportez votre matériel (tablette, cellulaire ou ordinateur portable).

Horaire : jeudi, 14 h à 16 h
Début : 18 septembre **salle Berri**

CELLULE TECHNO

**Un nouveau service pour vous
dans votre centre communautaire!**

Accompagnement individuel pour obtenir du soutien dans l'utilisation de vos appareils numériques.

- Service gratuit offert par une équipe de bénévoles.
- Un coup de pouce pour mieux connaître son portable, son cellulaire ou sa tablette.
- Un service offert aux membres et usagers de Projet Changement.
Les accompagnements se font au **Café Boisjoly**.
Prenez rendez-vous en personne à la réception

ACTIVITÉS PHYSIQUES

945- Danse en ligne débutant 25 \$ / 11 semaines

946- Danse en ligne intermédiaire 35 \$ / 11 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 : 15 ou 17 septembre **salle Chateaubriand**

947- Danse GROOVE™ 60 \$ / 11 semaines

948- Danse GROOVE™ sur chaise 25 \$ / 4 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'énergie puis on se relaxe, dans le plaisir de bouger ensemble.

Horaire :
Danse GROOVE™ : vendredi, 12 h 45 à 13 h 45
Début : 19 septembre **salle Chateaubriand**

Danse GROOVE™ sur chaise : vendredi, 11 h 30 à 12 h 15
Début : 31 octobre **salle Chateaubriand**

949- Essentrics 85 \$ / 10 semaines
Animé par Carol Landry

Voici un entraînement doux, sécuritaire et sans impact qui s'adresse à tous, peu importe la condition physique. Son objectif : équilibrer tout le corps par l'utilisation simultanée de l'étirement et du renforcement musculaire.

Horaire : mardi, 10 h à 11 h
Début : 16 septembre **salle Chateaubriand**

950- Gymnastique holistique lundi, 9 h à 10 h 15
110 \$ / 11 semaines

951- Gymnastique holistique lundi, 10 h 45 à 12 h
110 \$ / 11 semaines
Animé par Lise Sirois

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

Début : 15 septembre **Salle Chateaubriand**

952- Initiation au Tai Chi 35 \$ / 8 semaines
Animé par Micheline Roberge

Bon départ pour apprendre les mouvements de base du tai chi tout en améliorant sa santé, sa flexibilité, son équilibre et sa concentration. Documentation fournie.

Horaire : mardi, 11 h 15 à 12 h
Début : 16 septembre **salle St-Hubert**

976- Marche de randonnée 25 \$ / 12 semaines
sur le Mont-Royal **Animé par François Beaudet**

Venez marcher avec nous sur les différents sentiers du Mont-Royal.

Horaire : mardi et vendredi, 9 h 30 à 11 h 30
Début : 16 septembre **Départ** : Café Boisjoly

953- Méditation 45 \$ / 9 semaines
Animé par Andrée Lapierre

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 à 11 h
Début : 30 septembre **salle St-Hubert**

954- Musculation et étirement sans exercices au sol
jeudi, 9 h à 9 h 45 90 \$ / 11 semaines

955- Musculation et étirement sans exercices au sol
jeudi, 10 h à 11 h 110 \$ / 11 semaines

956- Musculation et étirement avec exercices au sol
jeudi 11 h 15 à 12 h 15 110 \$ / 11 semaines

957- Musculation et étirement sur chaise
jeudi, 12 h 30 à 13 h 30 110 \$ / 11 semaines
Animé par Samuel Côté

L'objectif de ces cours est d'améliorer votre force musculaire, votre posture, votre densité osseuse, ainsi que votre mobilité

Début : 18 septembre **salle Chateaubriand**

958- Programme PIED gratuit / 12 semaines
CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED) est un programme intensif de prévention des chutes d'une durée de 12 semaines. Le programme vise à améliorer l'équilibre, la flexibilité et la force physique, à contribuer à garder les os en santé et à prendre confiance en ses moyens. Il s'agit de séances de groupe animées par un professionnel de la santé et de l'exercice (kinésologue).

Horaire : lundi, 13 h 30 à 15 h
Début : 22 septembre **Habitations de Lanaudière**

959- Promenades intérieures gratuit / 12 semaines**nouveau Compagnie Emmanuel Jouthe / Danse Carpe Diem**

Le projet Promenades intérieures est une série d'ateliers de danse qui favorise l'authenticité et l'expression corporelle à travers un mouvement transformateur. Vous avez vécu une situation de maltraitance ou en avez-vous été témoin? Est-ce une expérience que vous souhaitez exprimer à travers la danse? Encadré par une ressource psychosociale et deux interprètes de la compagnie Emmanuel Jouthe | Danse Carpe Diem, ce projet vise à amener les participantes et les participants à témoigner de la violence à travers le mouvement en étant accompagnés dans un parcours créatif. - Ces ateliers sont rendus possibles grâce au soutien financier du Gouvernement du Canada et de la Caisse Desjardins du Plateau-Mont-Royal et grâce à la collaboration du Carrefour Montrose.

Horaire : vendredi, 9 h 45 à 11 h 15**Début : 19 septembre salle Chateaubriand****960- Qi Gong avancé 120 \$ / 11 semaines****Animé par Lorraine Trudeau**

Le Qi Gong, une gymnastique chinoise millénaire. La lenteur des mouvements favorise la fluidité de la respiration, de l'énergie et du corps. Ralentir, pour mieux ressentir en soi, un espace tranquille, des nouvelles sensations et perceptions portés par le souffle. Découvrir la joie de sentir le mouvement de la vie en soi. Ces exercices développent une plus grande conscience corporelle, améliorent la concentration, la coordination et l'équilibre entre autres. Prérequis : avoir suivi au moins deux cours de Qi Gong auparavant.

Horaire : jeudi, 13 h 30 à 15 h**Début : 18 septembre salles 432, 434 et 436****961- Routine de conditionnement physique****85 \$ / 10 semaines****Animé par Carol Landry**

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

Horaire : mardi, 11 h 15 à 12 h 15**Début : 16 septembre salle Chateaubriand****962- Se rencontrer autrement gratuit / 3 rencontres****Animé par Élodie et Séverine Lombardo**

Venez échanger et bouger avec les artistes en danse, Élodie et Séverine! Trois séances autour des thèmes de l'identité culturelle et ses multiples enjeux. Durant ces rencontres, les animatrices partagent leurs expériences de création et leurs réflexions à travers des jeux collectifs qui engagent aussi bien le corps que la parole. Au programme : visionnement d'extrait de spectacle et présentation du travail en cours de la compagnie, échanges dynamiques, jeux physiques et créations collectives.

Horaire : 14 h à 16 h**Dates : 19 novembre, 25 novembre et 3 décembre Maison de la Culture du Plateau Mont-Royal
465 Avenue du Mont-Royal E****963- Yoga sur chaise, 11 h 15 à 12 h 15 90 \$ / 11 semaines****964- Yoga sur chaise, 13 h à 14 h 90 \$ / 11 semaines****965- Yoga sur tapis, 14 h 15 à 15 h 15 90 \$ / 11 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.

Horaire : chaise, lundi, 11 h 15 à 12 h 15 ou 13 h à 14 h**tapis, lundi, 14 h 15 à 15 h 15****Début : lundi, 15 septembre salle St-Hubert****966- Zumba Gold mercredi, 10 h à 11 h****95 \$ / 11 semaines****967- Zumba Gold mercredi, 11 h 15 à 12 h 15****95 \$ / 11 semaines****Animé par Fabiola Teran**

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

Début : 17 septembre**salle Chateaubriand****968- Zumba Gold 30 / 30****95 \$ / 11 semaines****Animé par Fabiola Teran**

La formule 30 / 30 c'est une 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 : 17 septembre****salle Chateaubriand****ACTIVITÉS DIVERTISSANTES****970- Billard****Coût : 65 \$ / 10 rencontres****Animé par Christian Feuillette et 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 : 18 septembre Billard Le Scoop, 200, Ave. du Mont-Royal E****971- Bridge libre lundi, 13 h à 16 h 25 \$ / 11 semaines****Avec la collaboration de Michel St-Arnaud****972- Bridge libre mardi, 13 h à 16 h 25 \$ / 11 semaines****Avec la collaboration de Nicole Larin****973- Bridge libre jeudi, 13 h à 16 h 25 \$ / 11 semaines****Avec la collaboration de Serge Lavoie**

Amateurs de bridge, venez partager votre passion!

Connaissances de base requises.

Début : 15, 16 ou 18 septembre lundi salle 533**mardi et jeudi salle L'Entre-deux****974- Pétanque à l'intérieur****15 \$ / 8 rencontres****Animé par Jacques Bujeault**

Une activité pour s'amuser, rire et partager avec des amis sans stress et sans compétition.

Horaire : vendredi, 14 h à 15 h 30**Début : 19 septembre****salle Chateaubriand****975- 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, 17 septembre, 13 h à 16 h**Début : 17 septembre****salle St-Hubert**

Pour votre confort et votre sécurité, portez une tenue adéquate pour vos activités :

Activités physiques : vêtements confortables et chaussures de sport fermées.

Activités artistiques : le port d'un tablier est suggéré

Horaires automne 2025

Salles	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Chateaubriand	9 h à 10 h 15 950- Gymnastique holistique 10 h 45 à 12 h 951- Gymnastique holistique	10 h à 11 h 949- Essentrics 11 h 15 à 12 h 15 961- Routine de conditionnement physique	10 h à 11 h 966- Zumba Gold 11 h 15 à 12 h 15 967- Zumba Gold	9 h à 9 h 45 954- Musculation et étirement 10 h à 11 h 955- Musculation et étirement 11 h 15 à 12 h 15 956- Musculation et étirement	9 h 45 à 11 h 15 959- Promenades intérieures 11 h 30 à 12 h 15 948- Danse Groove sur chaise
L'Entre-deux		10 h à 12 h 927- Conversation française	10 h à 12 h 977- Haiku et Tanka	10 h à 12 h 914- Anglais niveau 2	10 h à 12 h 915- Anglais niveau 3
Berri	9 h 30 à 11 h 30 938- Italien débutant	10 h à 12 h 928- Dessin et perspective	10 h à 12 h 934- Histoire de l'art	8 h à 13 h Clinique des pieds en santé (sur rendez-vous)	10 h à 12 h 917- Atelier de dessin et peinture 9 h 30 à 11 h 30
St-Hubert	11 h 15 à 12 h 15 963- Yoga sur chaise	9 h 45 h à 11 h 953- Méditation 11 h 15 à 12 h 952- Initiation au Tai Chi	10 h à 12 h 942- Moi écrite? Pourquoi pas? (Atelier d'écriture)	10 h à 12 h 943- Moi écrite? Pourquoi pas? (Atelier d'écriture)	932- Espagnol intermédiaire
Café Boisjoly		9 h 30 à 11 h 30 976- Marche de randonnée Mont Royal (départ du Café) 13 h 30 à 15 h 30 919- Bonhommes Bonheur			9 h 30 à 11 h 30 976- Marche de randonnée Mont Royal (départ du Café)
Chateaubriand	13 h à 14 h 945- Danse en ligne débutant 14 h 15 à 16 h 15 925- Club des artistes libres	13 h 15 à 15 h 15 Conférence	13 h à 14 h 968- Zumba Gold 30 / 30 14 h 15 à 15 h 30 946- Danse en ligne intermédiaire	12 h 30 à 13 h 30 957- Musculation et étirement sur chaise 13 h 45 à 15 h 15 922- Chorale <i>Le plaisir de chanter</i> 15 h 30 à 17 h 930- <i>En chansons</i>	12 h 45 à 13 h 45 947- Danse Groove 14 h à 15 h 30 974- Pétaque à l'intérieur
L'Entre-deux	12 h à 14 h 939- Italien intermédiaire 14 h 15 à 16 h 15 931- Espagnol débutant	13 h à 16 h 972- Bridge libre	14 h à 15 h 926- Conversation espagnole	13 h à 16 h 973- Bridge libre	14 h à 16 h 944- Tricot créatif
Berri	13 h 30 à 15 h 940- Jeux d'ence et Hiragana	13 h 30 à 15 h 30 916- Atelier de dessin et peinture	13 h à 15 h 935- Histoire de l'art 19 ^e siècle	14 h à 16 h 969- La Puce Ressource informatique	13 h à 15 h 918- Atelier de dessin et peinture 15 h 15 à 16 h 15 929- Dessin et perspective, pratique libre
St-Hubert	13 h à 14 h 964- Yoga sur chaise 14 h 15 à 15 h 15 965- Yoga sur tapis	13 h à 15 h 937- Improvisation 13 h 15 à 15 h 15 920- Cartes de vie	13 h à 16 h 975- Scrabble duplicata	13 h à 15 h 30 921- Cerveaux actifs	12 h à 14 h 933- Espagnol intermédiaire avancé 14 h 15 à 15 h 45 923- club culturel hispanophone
Autres	13 h à 16 h 971- Bridge libre Salle 533 13 h 30 à 15 h 958- Programme PIED Habitations de Lanaudière 1315, rue Gifford	14 h 30 à 16 h 30 936- Il était une fois MCILL, 680 rue Sherbrooke O.	13 h 15 à 15 h 15 924- Club de lecture (dernier mercredi du mois) Salle 324	13 h 15 à 15 h 15 913- Anglais niveau 1 Salle 324 13 h 30 à 15 h 960- Qi Gong avancé Salles 432, 434 et 436 17 h à 19 h 970- Billard	Mise à jour 21-08-2025