



**Centre des aînés
de
Pointe-Saint-Charles**

Pour les 50 ans et plus

Mieux-être • Autonomie • Équité



**Mai 2018
Ne manquez pas ...**

**Vendredi 4 mai ♦ Vendredi 11 mai
10 H à Midi**

Scrapbooking avec Hélène Lanthier

Venez exprimer votre créativité en vous joignant à Hélène, bénévole au CAPSC, au cours d'un atelier qui vous permettra d'habiller joliment vos souvenirs en photos, que ce soit pour vous ou pour offrir en cadeau. **N'oubliez pas d'apporter vos photos dès le 1er atelier !**

- Gratuit
- Matériel fourni



**Jeudi 10 mai
À compter de Midi**

Le Dîner communautaire mensuel

Un incontournable à chaque mois ! Sans oublier le bingo récréatif avec cartes-cadeaux aux gagnants des grilles à compléter.

- 3 \$: Repas seulement
- 6 \$: Repas ET bingo

Merci de nous laisser le temps de bien vous accueillir en vous présentant à nos activités à l'heure indiquée.

DÉBUT

**Tous les mercredis, à compter du Mercredi 9 mai
Cours individuels sur appareils numériques**

Vous possédez un ordinateur, une tablette, un téléphone cellulaire ? Vous souhaitez apprendre à utiliser au maximum les possibilités de votre/vos appareils ?

Le Centre des aînés de PSC accueille maintenant des formateurs de **La Puce - Ressources informatiques** qui ont pour tâche de vous accompagner individuellement afin de vous aider à atteindre vos objectifs d'utilisation de votre ou de vos appareils. Les cours seront offerts jusqu'en février 2019.

Disponibles sur place :

- Un ordinateur portable;
- Une tablette (vous pouvez aussi apporter votre propre tablette).

Excepté :

- Vous devez apporter votre propre cellulaire.

HORAIRE

Chaque participante et participant se verra attribuée une plage-horaire au moment de l'inscription.



**Les activités
sociales
du CAPSC**

**Tous les mercredis A.M.
10 H à 11 H 20**

**Du 28 mars au 23 mai 2018
Ateliers d'arts intergénérationnels
Projet Jardin interventionnel**

Chaque aîné-e est jumelé-e avec un jeune de l'École Charles-Lemoyne dans la réalisation d'une œuvre inspirée de la nature.

Au final, le parc Saint-Gabriel accueillera pour l'été l'œuvre qui symbolisera le partage entre générations des cultures, des histoires et du sentiment d'appartenance de chacun-e au quartier de Pointe-Saint-Charles.

- Gratuit
- Matériel fourni



INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT ! 514.933.5826

Tout au même endroit :

**Salle communautaire, au sous-sol • Résidence André-Laurendeau
2431, rue Saint-Charles**

Tous les mercredis

À compter du 2 mai 2018 jusqu'au 1er février 2019

Projet Citoyens Aînés Branchés et réseautés Ateliers individuels d'informatique

Vous possédez une tablette, un ordinateur, un téléphone cellulaire et vous aimeriez profiter au maximum des possibilités de ces appareils ?

Tous les mercredis à compter du 2 mai prochain, le Centre des aînés de PSC accueillera des formateurs de **La Puce - Ressources informatiques** qui auront pour tâche de vous accompagner individuellement afin de vous aider à atteindre vos objectifs d'utilisation de votre ou de vos appareils.

- La formation personnalisée, ainsi que la documentation sont **gratuites**.
- En fonction des inscriptions et de l'achalandage à ces ateliers, vous pourrez recevoir entre 6 et 10 séances de formation, d'une durée de 60 à 90 minutes chacune.
- La plage-horaire sera disponible très bientôt.
- **MAIS VOUS POUVEZ VOUS INSCRIRE DÈS MAINTENANT !**

Ce projet mené par **La Puce - Ressources informatiques** a pour but de faciliter l'accès à la population aînée aux technologies de l'information.

ATTENTION

- Appareils électroniques disponibles sur place : un ordinateur portable et une tablette.
- Si vous possédez déjà une tablette, vous pourrez l'apporter à la formation.
- Toutefois, vous devrez apporter votre propre cellulaire.

Un projet communautaire de



La Puce
RESSOURCE INFORMATIQUE



♦ Jeudi 3 mai ♦ Mardi 8 mai - Spécial «Yoga» ♦ Jeudi 24 mai
À compter de 9 H 30

Le Café-Croissants des
«Aurevoir»



C'est bientôt la fin de session collégiale, ce qui signifie le départ de nos stagiaires.

Jeudi 3 mai : nous profiterons de l'occasion pour saluer Pascale et Luis.

Mardi 8 mai : Aurélie animera pour une dernière fois une séance de yoga. Pour notre plus grand plaisir !

Jeudi 31 mai

À compter de Midi

**À la soupe ! communautaire
... Et son tournoi de sacs de sable**

Comme d'habitude, notre chef Pierre concoctera un duo soupe-tartine, suivi du retour du tournoi de sacs de sable !

- Gratuit



POUR S'INSCRIRE
514.933.5826

CALENDRIER D'ACTIVITÉS • MAI 2018

Jour	Activité	Horaire
Mercredi ► 2 mai 2018	A.M. : Projet d'art <i>Jardin interventionnel</i>	10 h 00 à 11 h 30
Jeudi ► 3 mai 2018	Le Café-Croissants des «Aurevoir» aux stagiaires	À compter de 9 h 30
Vendredi ► 4 mai 2018	Atelier de <i>scrapbooking</i> avec Hélène Lanthier	10 h 00 à midi
Mardi ► 8 mai 2018	Déjeuner «Spécial Yoga» avec Aurélie	À compter de 9 h 30
Mercredi ► 9 mai 2018	A.M. : Projet d'art <i>Jardin interventionnel</i> Toute la journée : Cours individuels sur appareils numériques	10 h 00 à 11 h 30 Horaire personnalisé
Jeudi ► 10 mai 2018	Le Dîner communautaire mensuel & bingo	Midi
Vendredi ► 11 mai 2018	Atelier de <i>scrapbooking</i> avec Hélène Lanthier	10 h 00 à midi
Mercredi ► 16 mai 2018	A.M. : Projet d'art <i>Jardin interventionnel</i> Toute la journée : Cours individuels sur appareils numériques	10 h 00 à 11 h 30 Horaire personnalisé
Jeudi ► 17 mai 2018	Pas d'activité au CAPSC ► RENDEZ-VOUS DES AÎNÉS au Centre Gadbois ◀	
Mercredi ► 23 mai 2018	DERNIER : Projet d'art <i>Jardin interventionnel</i> - Toute la journée : Cours individuels sur appareils numériques	10 h 00 à 11 h 30 Horaire personnalisé
Jeudi ► 24 mai 2018	Le Café-Croissants	À compter de 9 h 30
Mercredi ► 30 mai 2018	Cours individuels sur appareils numériques	Horaire personnalisé
Jeudi ► 31 mai 2018	À la soupe ! Communautaire & sacs de sable	Midi

PROGRAMME P.I.E.D. • PRINTEMPS 2018 • DU 19 MARS AU 16 JUIN 2018

Inscrivez-vous en tout temps à la session du printemps qui se déroule présentement au HLM Charlevoix

Les lundis : de 10 H à 11 H • Les mercredis : de 10 H à 11 H 30 • Du 19 mars au 16 juin 2018

2431, rue Saint-Charles • Salle communautaire, au sous-sol • 514.933.5826

Pour les 50 ans et +

