



Centre des aînés
de
Pointe-Saint-Charles

Pour les 50 ans et plus

Mieux-être • Autonomie • Équité

Juillet-Août 2022
Ne manquez pas ...

**Les activités
sociales du
CAPSC**

EN JUILLET ...

Mercredi • 13 juillet □ 27 juillet
Yoga sur chaise
10 H à 11 H

Retrouvez **France Gaumont** pour une heure de bien-être et de relaxation. **Gratuit.**

RAPPEL

- ▶ On apporte une écharpe pour faciliter certains exercices.
- ▶ On éteint son cellulaire et sa tablette.

Jeudi • 21 juillet
9 H 30 à 11 H 30
Déjeuner-atelier « Jardinage urbain »

Vous avez aimé le premier atelier ? Le déjeuner-atelier «Jardinage urbain» est de retour. Cette activité est offerte avec la collaboration du Club populaire des consommateurs dans le but de favoriser une saine alimentation à petits prix.
*Un atelier par mois • Un thème différent à chaque atelier. **Gratuit.***

POUR LES 70 ANS ET +

Mardi • 19 juillet
13 H 30 à 16 H
Au jeu ! Avec les Petits Frères

Voici une nouvelle occasion pour rencontrer les membres de cet organisme existant depuis plus de 70 ans, « la grande famille des personnes âgées seules.»

À l'horaire :

- ▶ Jeux (sacs de sable, etc.)
- ▶ Goûter et breuvages chauds

Gratuit.

Jeudi • 14 juillet □ 28 juillet
Dîner Hot-Dog
Midi

Au Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles, on ne peut passer l'été sans un « Spécial Hot-Dog » et deux fois plutôt qu'une en juillet !

Eh oui, tout ce qui n'apparaît pas dans le Guide alimentaire canadien sera au menu : miam ! **Gratuit.**

Vendredi • 15 juillet □ 22 juillet □ 29 juillet
9 H 30 à 11 H 30
Les ateliers d'art d'Élizabeth

Venez développer votre créativité en apprenant différentes techniques avec Élizabéth. **Gratuit.**

- ▶ Aucune expérience requise !
- ▶ Matériel fourni sur place.

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



EN AOÛT ...

Mercredi • 10 août □ 24 août
Yoga sur chaise
10 H à 11 H

Retrouvez **France Gaumond** pour une heure de bien-être et de relaxation. **Gratuit.**

RAPPEL

- ▶ On apporte un foulard pour faciliter certains exercices.
- ▶ On éteint son cellulaire et sa tablette.

Jeudi • 25 août
9 H 30 à 11 H 30
Déjeuner-atelier « Jardinage urbain »

Vous avez aimé le premier atelier ? Le déjeuner-atelier «Jardinage urbain» est de retour. Cette activité est offerte avec la collaboration du Club populaire des consommateurs dans le but de favoriser une saine alimentation à petits prix.
*Un atelier par mois • Un thème différent à chaque atelier. **Gratuit.***

POUR LES 70 ANS ET +

Mardi • 2 août
13 H 30 à 16 H
En musique ! Avec les Petits Frères

Retrouvez les membres de l'organisme pour un après-midi musical au rythme de chansons québécoises.
▶ Table de desserts et breuvages chauds

Gratuit.

AGRICULTURE URBAINE

En collaboration avec le **Club populaire des consommateurs**

Appelez-nous pour vous inscrire :
514.933.5826

Jeudi • 11 août
Dîner Hot-Dog Midi

Au Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles, on ne peut passer l'été sans un « Spécial Hot-Dog » !

Eh oui, tout ce qui n'apparaît pas dans le Guide alimentaire canadien sera au menu : miam ! **Gratuit.**

Jeudi • 18 août
Spécial « Épluchette de blé d'Inde »
Midi

Parlant de tradition, en voici une autre incontournable : la fameuse épluchette ! **La Maison des jeunes Ado-Zone** sera de la partie afin d'assurer le service.

Le Guide alimentaire canadien sera un peu plus suivi cette fois-ci grâce au maïs ... et au beurre ! **Gratuit.**

Vendredi • 5 août □ 12 août □ 19 août
9 H 30 à 11 H 30
Les ateliers d'art d'Élizabeth

Venez développer votre créativité en apprenant différentes techniques avec Élizabéth. **Gratuit.**

- ▶ Aucune expérience requise !
- ▶ Matériel fourni sur place.

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

CALENDRIER D'ACTIVITÉS ■ JUILLET-AOÛT 2022

Jour	Activité	Horaire
EN JUILLET		
Mardi ► 19 juillet	Au jeu ! Avec les Petits Frères	13 H 30 à 16 H
Mercredi ► 13 + 27 juillet	Yoga sur chaise	10 H à 11 H
Jeudi ► 14 + 28 juillet	Dîner « Spécial Hot Dog »	Midi
Jeudi ► 21 juillet	Déjeuner-atelier « Jardinage »	9 H 30
Vendredi ► 15 + 22 + 29 juillet	Les ateliers d'art d'Élizabeth	9 H 30
EN AOÛT		
Mardi ► 2 août	En musique ! Avec les Petits Frères	13 H 30 à 16 H
Mercredi ► 10 + 24 août	Yoga sur chaise	10 H à 11 H
Jeudi ► 11 août	Dîner « Spécial Hot Dog »	Midi
Jeudi ► 18 août	Dîner « Spécial Épluchette »	Midi
Jeudi ► 25 août	Déjeuner-atelier « Jardinage »	9 H 30
Vendredi ► 5 + 12 + 19 août	Les ateliers d'art d'Élizabeth	9 H 30

Pour les 50 ans et +

Pour s'inscrire : 514.933.5826