

**Février
2025**



Partenaire avec
Le Sud-Ouest
Montréal

**Les activités
du CAPSC**

**Toutes nos activités sont au Pavillon des aînés
2401, rue Mullins**

**LES MERCREDIS D'EXERCICES
10 H 00 à 11 H 00**

Retrouvez Mary pour une heure de bien-être et de relaxation.

5 février — Zumba

13 février — Exercices sur chaise

20 février — Zumba

27 février — Exercices sur chaise

**LE DÎNER COMMUNAUTAIRE
DU JEUDI**

**Jeudi 27 février
À compter de MIDI**

Nous vous accueillons autour d'un repas chaud en bonne compagnie. C'est un rendez-vous !

Présentation du calendrier des activités de mars 2025

Les «Déjeuners-Croissants»

Dès 9 H 30

Nos Déjeuners-Croissants sont l'occasion de nous retrouver simplement pour le plaisir ou pour assister à une présentation sur un sujet d'actualité.

Jeudi 6 février—Déjeuner intergénérationnel. Venez échanger avec des élèves de 6e année de l'école Charles-Lemoine.

Jeudi 13 février

Jeudi 20 février—Présentation sur les crédits d'impôts pour aînés.

Mardi 25 février—Déjeuner des stagiaires

Venez rencontrer Marie-Louise, stagiaire à l'UQAM en sexologie ainsi qu'Alexandre, intervenant de milieu du Centre des aînés.

LES JEUDIS TAI CHI

13 H 30 à 14 H 30

Venez rencontrer Min Wei, professeure de TAI CHI les jeudis après-midi.

6 Février

13 Février

20 Février

SESSIONS D'ACTIVITÉS LIBRES

Tous les lundis—09H30 à 11H30

Vous désirez échanger avec des amis—amies aînées et prendre un café, vous pouvez profiter d'une ou de périodes d'activités libre au Pavillon des aînés. Aucune animation de la part de l'équipe de travail du Centre.

LES ATELIERS D'ART CONCORDIA

VENDREDI

DU 7 FÉVRIER AU 28 MARS

9 H 30 à 11 H 30

Les ateliers d'art thérapeutique de l'Université Concordia vous attendent au Centre des aînés. Apprenez différentes techniques sous la supervision de deux stagiaires en éducation en art. Aucune expérience requise !

Matériel fourni.

**TOUTES NOS ACTIVITÉS SONT GRATUITES MAIS
IL EST NÉCESSAIRE DE NOUS CONTACTER POUR
VOUS INSCRIRE AU 514-933-5826 OU
PAR COURRIEL activités@capstcharles.org**

PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES P.I.E.D.

SESSION HIVER 2025—Début le 3 février

Lundi 10H00 à 11H00 et Mercredi 10H00 à 11H30

OÙ ? HLM André-Laurendeau— Salle communautaire 2431, rue Saint-Charles—
sous-sol

Préservez votre autonomie en pratiquant des exercices qui vous aideront à améliorer votre équilibre et garder vos os en santé afin de prévenir les chutes. Présenté deux fois par semaine, en cours de groupe.

ACTIVITÉ AUTOUR DU 8 MARS 2025

Cabaret féministe au Pavillon des aînés

Jeudi 6 mars 2025

Inscriptions et collation 17h00 à 18h00

Cabaret 18H00 à 21H00

Détails à venir

CLINIQUE D'IMPÔTS 2024

Avez-vous besoin d'aide pour remplir votre déclaration de revenus et vous avez *une situation fiscale simple* et vous êtes à faible revenu ? Vous pourriez être en mesure d'obtenir de l'aide au **Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles** dès le mardi 4 mars 2025. Le calendrier des rendez-vous sera disponible à compter du jeudi 27 février 2025 seulement.

CALENDRIER D'ACTIVITÉS ■ FÉVRIER 2025

Jour	Activité	Horaire
Lundi ▶ 3, 10, 17 et 24 février	Activités libres	09 H 30 à 11 H 30
Lundi ▶ 3 février	Début du programme PIED les lundis et mercredi au HLM André—Laurendeau	10 H 00
Mercredi ▶ 5, 12, 19 et 26 février	Exercices avec Mary	10 H 00 à 11 H 00
Jeudi ▶ 6 février	Déjeuner croissants intergénérationnel	09 H 30 à 10 H 30
Jeudi ▶ 6, 13 et 20 février	Tai Chi avec Min Wei	13 H 30 à 14 H 30
Vendredi ▶ 7, 14, 21 et 28 février	Activité d'arts Concordia	09 H 30 à 11 H 30
Jeudi ▶ 13 février	Déjeuner croissants	09 H 30 à 11 H 30
Jeudi ▶ 20 février	Déjeuner croissant—Les crédits d'impôts	09 H 30 à 11 H 30
Mardi ▶ 25 février	Déjeuner des stagiaires	09 H 30 à 11 H 30
Jeudi ▶ 27 février	Dîner communautaire	Midi
Jeudi ▶ 6 mars	Cabaret féministe	17 H 00 à 21 H 00

Bottes d'hiver interdites à l'intérieur. N'oubliez pas vos chaussures !

Pour s'inscrire : 514.933.5826 ou activites@capstcharles.org