

# Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

OCTOBRE 2025

Partenaire avec  
Le Sud-Ouest  
**Montréal**   centre des aînés Pointe Saint Charles

Inscriptions obligatoires pour l'ensemble des activités (sauf les sessions d'activités libres).  
Les personnes non inscrites ne seront pas acceptées à l'activité



## 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 MARDIS TAI CHI

10h00 à 11h00

Venez rencontrer Min Wei, professeure de TAI CHI maintenant le mardi matin.  
Maximum 40 personnes



## LES MERCREDI D'EXERCICES

10h00 à 11h00

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

Maximum 40 personnes

## Repas communautaire

*Tous les jeudis, vous pouvez assister à un repas communautaire est, soit un déjeuner croissants, dîner communautaire ou un souper intergénérationnel.*

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



**SOUPER INTERGÉNÉRATIONNEL**  
**JEUX DE SOCIÉTÉS**  
Avec Autisme sans limites

LUNDI 6 OCTOBRE  
16H30-19H30



Jeudi 16 octobre 2025—présentation spéciale

SELECTION OFFICIELLE  
LE FIF 43

*À la lumière du soir*

Un film de  
**Fernand Dansereau**



À 97 ans, le cinéaste Fernand Dansereau nous livre un ultime documentaire vibrant et inspirant!

Il nous entraîne dans des échanges riches et sensibles : sur la joie de créer avec deux amies peintres, sur le vieillissement en tant qu'artiste avec Marcel Sabourin et Denys Arcand, le très grand âge avec Janette Bertrand et Guy Rocher, la sagesse au quotidien avec des philosophes, la spiritualité et le deuil avec quelques amis. Il évoque aussi l'avenir de la planète avec ses petits-enfants.

Déjeuner croissants  
**SPÉCIAL HALLOWEEN**

Sorcières et diabolins du quartier, joignez-vous à nous autour d'un déjeuner. N'ayez crainte, pas de soupe de bave de crapaud ni de chauve-souris. Et si vous avez le goût de vous montrer sous vos plus beaux déguisements, qui sait ce qui pourrait arriver.

**JEUDI 30 OCTOBRE**  
9h30



La Fermette  
1900 RUE LE BER- DERRIÈRE LE BATIMENT 7  
Questions → fermettepsc@gmail.com

**La Fermette**  
**FÊTE DES RÉCOLTES**  
**SAMEDI 11 OCTOBRE**  
de 10h à 16h

**Cuisine collective & festin des récoltes !**

10h-12h Préparation d'une potage de produits locaux  
16h-18h Festin communautaire

Nous cuisinerons de grandes quantités pour remplir le frigo communautaire au Bâtiment 7



S'inscrire par code QR ou courriel, ou simplement de se présenter !

**Célébrez la fin de la saison en aidant les autres**



**DIMANCHE 19 OCTOBRE**

**Brunch intergénérationnel du CAPSC pour la journée internationale des aînés**

**Ouverture des portes à 10h45**

Le Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles et la Maison des Jeunes de PSC-Adozone vous invitent à notre Brunch dans le cadre de la Journée internationale des aînés. C'est l'occasion de rencontrer la nouvelle génération de Pointe-Saint-Charles!

L'événement débute à 11 h

**RÉSERVATION OBLIGATOIRE**  
514-933-5826 | activites@capscharles.org

\* Merci de noter que seules les personnes inscrites pourront participer au brunch. Sans inscription, nous ne pourrions malheureusement pas vous accueillir.



# Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

OCTOBRE 2025

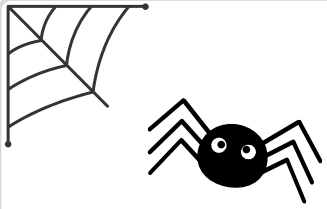
LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



1  
**Exercices sur chaise**  
10h00-11h00

2  
**Déjeuner croissants**  
9h30  
Thématique: Journée internationale des aînés

3

6  
**Activités libres**  
9h30-11h30  
**Souper intergénérationnel**  
Avec Autisme sans limites  
16h30-19h30

7  
**Tai Chi**  
10h00-11h00

8  
**Zumba**  
10h00-11h00

9  
**Déjeuner croissants**  
9h30

10

13  
**Journée fériée**  
Le Centre est fermé

14  
**Tai Chi**  
10h00-11h00

15  
**Exercices sur chaise**  
10h00-11h00

16  
**Déjeuner croissants**  
9h30  
Présentation du film: À la lumière du soir

17

20  
**Activités libres**  
9h30-11h30

21  
**Tai Chi**  
10h00-11h00

22  
**Zumba**  
10h00-11h00

23  
**Déjeuner croissants**  
9h30  
Thématique: Élections municipales 2025

24

27  
**Activités libres**  
9h30-11h30

28  
**Tai Chi**  
10h00-11h00

29  
**Exercices sur chaise**  
10h00-11h00

30  
**Déjeuner croissants**  
9h30  
Thématique: Halloween  
**Clinique de don de sang**  
13h30-19h30

31

**DIMANCHE 19 OCTOBRE**  
11h00

**Brunch autour de la journée internationale des aînés**