

Activités libres

Tous les lundis: 9H30-11H30

Vous désirez échanger avec des ami.es aîné.es 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

Deux sessions : 9h15-10h15 et 10h30-11h30

Art martial chinois: le tai chi est une gymnastique santé composée de mouvements circulaires et de respirations lentes. Enseigné par Min Wei.

Maximum 35 personnes par groupe

Note importante pour les séances de

Tai Chi

Zumba et exercices sur chaise

Projet pilote

Face à la forte demande et pour assurer une meilleure inclusion, le Centre vous propose deux groupes d'exercices d'ici la fin de 2025.

Règles d'accès aux cours:

- Cours de **9h15** : La porte sera verrouillée de 9h20 jusqu'à la pause pour éviter toute interruption.
- Cours de **10h30**: La porte sera barrée jusqu'à 10h15. Il est donc impossible d'arriver plus tôt pour ne pas déranger le cours précédent. Elle sera ensuite barrée à 10h35 jusqu'à la pause.

Les mercredis zumba ou exercices sur chaise

Deux groupes: 9h15-10h15 et 10h30-11h30

Retrouvez Mary pour une heure de bien-être et de remise en forme.

Maximum 35 personnes par groupe

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR TOUTES ACTIVITÉS
AUCUNE PERSONNE NON INSCRITE NE SERA ADMISE**

Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

NOVEMBRE 2025

Partenaire avec
Le Sud-Ouest

Montréal



Les jeudis repas communautaires

Tous les jeudis, assistez à un dîner communautaire, un déjeuner croissants ou un souper intergénérationnel.

En novembre, lors des déjeuners croissants, assistez à différentes présentations offertes par nos stagiaires:

- 13 novembre: Camille en sexologie
- 20 novembre: Jimmy en travail social
- 27 novembre: Ophélie, Simone, Lina et Ophélie en sciences infirmières

Le Grand Dîner de Noël du Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

Jeudi 18 décembre: 11h30

Venez vous joindre à nous encore cette année afin de célébrer le Temps des Fêtes dans une ambiance de joyeuse réunion! Célébrez en compagnie de l'équipe du Centre. Sortez vos plus beaux atours et que la fête commence!

Les portes ouvrent à 11h30



Violons amoureux – Duo Vivo Dimanche 7 décembre: 14h00

Lieu de l'évènement: **Église Saint-Charles**

De la virtuosité au romantisme, faites place à un rare duo de violons qui vous fera découvrir les incontournables du répertoire pour deux violons.

Billets gratuits disponibles au Centre des aînés



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

POUR VOUS INSCRIRE:
514-933-5826 | activites@capstcharles.org

Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

NOVEMBRE 2025

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

3

Activités libres

9h30-11h30

4

Tai Chi

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

5

Zumba

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

6

Souper
intergénérationnel

en collaboration avec Adozone
16h30-19h30

7

10

Activités libres

9h30-11h30

11

Tai Chi

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

12

Exercices sur chaise

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

13

Déjeuner croissants

Discussions sur l'amour
après 60 ans
9h30

14

17

Activités libres

9h30-11h30

18

Tai Chi

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

19

Zumba

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

20

Déjeuner croissants

Thématique: les troubles
neurocognitifs
9h30

21

24

Activités libres

9h30-11h30

25

Tai Chi

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

26

Exercices sur chaise

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

27

Déjeuner croissants

Thématique: prendre soin de
soi
9h30

28

POUR VOUS INSCRIRE:

514-933-5826 | activites@capstcharles.org