

# Calendrier d'activités

## Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

JANVIER 2026

Partenaire avec  
Le Sud-Ouest

Montréal



### 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

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

### 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



**\*BOTTES INTERDITES À L'INTÉRIEUR\***

Veuillez apporter vos souliers



# Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

JANVIER 2026

Partenaire avec  
Le Sud-Ouest

Montréal



**SOUPER INTERGÉNÉRATIONNEL**

## SOIRÉE *karaoké*

**22 JANVIER** | AVEC AUTISME SANS LIMITES

Autisme sans limites

16H30 À 19H30  
OUVERTURE DES PORTES À 16H00

Au Pavillon des aînés  
2401, rue Mullins

centre des aînés Pointe Saint Charles

Déjeuner croissants discussion

Jeudi 8 janvier

NOUVELLE POLITIQUE DE SOUTIEN À DOMICILE DE LA CAQ

La Clinique et ses alliés sonnent l'alarme



centre des aînés Pointe Saint Charles

**BIENVENUE À TOUS**

Soupe & pain gratuits

Les vendredis entre 12h et 14h  
à partir du 6 septembre



Au sous-sol de l'église St-Charles  
2115 rue Centre  
Entrée par le côté gauche de l'église

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

**\*BOTTES INTERDITES À L'INTÉRIEUR\***  
Veuillez apporter vos souliers



# Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

JANVIER 2026

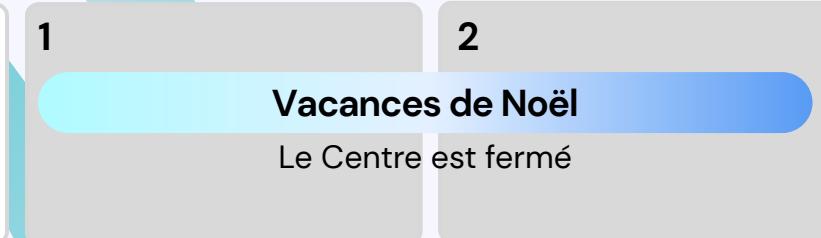
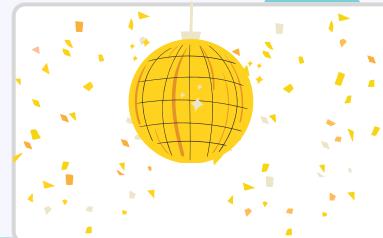
LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



5

Activités libres

9h30-11h30

6

7

8

Déjeuner croissants

Thématique: Déjeuner de la rentrée 2026

9h30

9

12

Activités libres

9h30-11h30

13

Tai Chi

9h15-10h15

OU

10h30-11h30

14

Exercices sur chaise

9h15-10h15

OU

10h30-11h30

15

Déjeuner croissants

Thématique: Nouvelle politique de soutien à domicile de la CAQ

9h30

16

19

Activités libres

9h30-11h30

20

Tai Chi

9h15-10h15

OU

10h30-11h30

21

Zumba

9h15-10h15

OU

10h30-11h30

22

Souper intergénérationnel

Thématique: Karaoké avec Autisme sans limites

16h00

23

26

Activités libres

9h30-11h30

27

Tai Chi

9h15-10h15

OU

10h30-11h30

28

Exercices sur chaise

9h15-10h15

OU

10h30-11h30

29

Déjeuner croissants

9h30

30

POUR VOUS INSCRIRE: 514-933-5826 | [activites@capstcharles.org](mailto:activites@capstcharles.org)

# Feuille d'inscription

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

JANVIER 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



5  
Activités libres

9h30-11h30

6

7

12  
Activités libres

9h30-11h30

13

Tai Chi

9h15-10h15  
OU  
 10h30-11h30

14

Exercices sur chaise

9h15-10h15  
OU  
 10h30-11h30

19  
Activités libres

9h30-11h30

20

Tai Chi

9h15-10h15  
OU  
 10h30-11h30

21

Zumba

9h15-10h15  
OU  
 10h30-11h30

26  
Activités libres

9h30-11h30

27

Tai Chi

9h15-10h15  
OU  
 10h30-11h30

28

Exercices sur chaise

9h15-10h15  
OU  
 10h30-11h30

PRÉNOM: \_\_\_\_\_

NOM: \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE: (\_\_\_\_) \_\_\_\_ - \_\_\_\_

CODE POSTAL: \_\_\_\_\_