

# 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**

## 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**

**\*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



centre  
des aînés  
Pointe  
Saint  
Charles

**SOUPER INTERGÉNÉRATIONNEL**

**SOIRÉE**  
*karaoké*

**22 JANVIER** | **AVEC AUTISME SANS LIMITES**

**16H30 À 19H30**  
**OUVERTURE DES PORTES À 16H00**

Au Pavillon des aînés  
2401, rue Mullins

 centre  
des aînés  
Pointe  
Saint  
Charles

 Autisme  
sans limites  
Le Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles  
est un lieu d'accueil et de soutien pour les personnes atteintes d'autisme.

Déjeuner croissants discussion

Jeudi 8 janvier

NOUVELLE POLITIQUE DE SOUTIEN À DOMICILE DE LA CAQ

**La Clinique et ses alliés  
sonnent l'alarme**



La santé et la solidarité  
d'un quartier

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

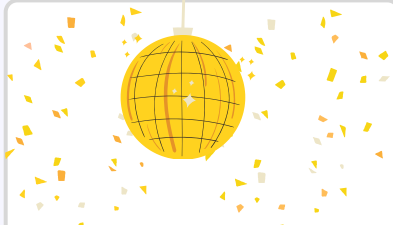
LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



1

**Vacances de Noël**  
Le Centre est fermé

2

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

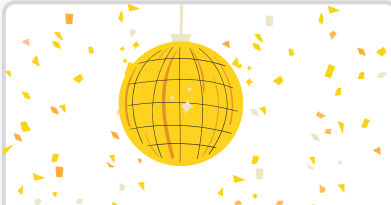
LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



1 2  
**Vacances de Noël**  
Le Centre est fermé

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

PRÉNOM: \_\_\_\_\_

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

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

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