

## 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.

## Viactive

**Vendredi: 9H30-11H30**

Viactive est un programme d'activités physiques s'adressant aux personnes de 50 ans et plus conçu et validé par des kinésiologues et des spécialistes de l'activité physique.

**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.

### 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 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

## 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

**Nourriture**

La consommation de la nourriture se fait sur place uniquement. Merci de ne pas emporter de nourriture à la maison.

**Dîner communautaire**

Pour les dîners communautaires, les portes du Pavillon seront ouvertes à 11h30.

**Horaire d'été**

À noter qu'à partir du 26 juin 2026, le Centre des aînés sera fermé les vendredis après-midi, et ce, jusqu'à la fin août.

**Clinique d'impôts**

**Sur rendez-vous**

Avez-vous besoin d'aide pour remplir votre déclaration de revenus? Avez-vous une situation fiscale simple et à faible revenu. Vous pourriez être en mesure d'obtenir de l'aide au Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles.

Veuillez apporter **tous vos documents et une carte d'identité avec date de naissance**. Pour connaître les documents requis, veuillez consulter notre document de référence pour les impôts.

Seuils de revenus maximaux	
Une personne seule	35 000\$
Un couple	45 000\$

**Ressources alimentaires**

**Soupe & pain gratuits**

Bienvenue à tous.tes!  
**Les vendredis entre 12h et 14h**  
Au **sous-sol de l'église St-Charles**  
1240 rue Island



**Partageons l'espoir**

- Relocalisation de l'organisme du **12 mai au 18 juin** au : YMCA Pointe-Saint-Charles – Studio A (255 rue Ash, Montréal)
- Durant cette période : aucun produit frais disponible (œufs, lait, viande), fruits et légumes offerts en quantité très limitée et autres produits demeurent disponibles.
- Horaire inchangé : mardi : 10h à 16h et jeudi : 10h à 18h



Office de la protection du consommateur



## Vendeur itinérant

### QUAND FAUT-IL SE MÉFIER ?

Un vendeur se présente à votre domicile. Que sa visite soit prévue ou non, soyez vigilant.

# Dîner HOT DOG

Réservez votre place au 514-933-5826  
GRATUIT!

**JEUDI 25 JUIN**



Ouverture des portes à 11h30

**12H PM**

Au Pavillon des aînés  
2401, rue Mullins

## Le Comité ainé.e.s de Pointe-Saint-Charles présente

# La tournée accessibilité universelle

### RECRUTEMENT DE PARTICIPANT.E.S



Venez faire le tour du quartier avec nous afin de conscientiser les commerçants et organismes à la nécessité d'offrir un espace accessible à tous et à toutes.

#### PARCOURS RUE CENTRE

**Lundi 8 juin 2025**

- 9h30
- Pavillon des aînés  
2401 rue Mullins
- En cas de pluie ou canicule, remis le 15 juin à 9h30

#### INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

- 514-933-5826
- intervenant@capstcharles.org



**Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles**

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

# Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

JUIN 2026

LUNDI

1

**Activités libres**

9h30-11h30

8

**Activités libres**

9h30-11h30

15

**Activités libres**

9h30-11h30

22

**Activités libres**

9h30-11h30

29

**Activités libres**

9h30-11h30

MARDI

2

**Tai Chi**

9h15-10h15  
OU  
10h30-11h30

9

**Tai Chi**

9h15-10h15  
OU  
10h30-11h30

16

**Tai Chi**

9h15-10h15  
OU  
10h30-11h30

23

**Tai Chi**

9h15-10h15  
OU  
10h30-11h30

30

**Tai Chi**

9h15-10h15  
OU  
10h30-11h30

MERCREDI

3

**Zumba**

9h15-10h15  
OU  
10h30-11h30

10

**Exercices sur chaise**

9h15-10h15  
OU  
10h30-11h30

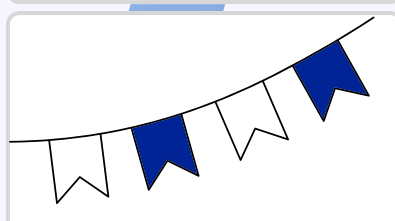

17

**Zumba**

9h15-10h15  
OU  
10h30-11h30

24

**Férié**



JEUDI

4

**Déjeuner croissants**

Thématique: Vendeur itinérant;  
quand faut-il se méfier?  
9h30

11

**Déjeuner croissants**

Thématique: Bienveillance  
9h30

18

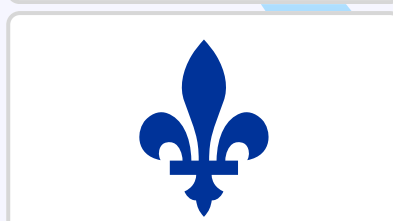
**Déjeuner croissant**

Thématique: archives télévisuelles  
de Pointe-Saint-Charles  
9h30

25

**Dîner communautaire**

Thématique: Hot dog  
12h00



VENDREDI

5

**Viactive**

9h30 à 11h00

12

**Viactive**

9h30 à 11h00

19

**Viactive**

9h30 à 11h00

26

**Viactive**

9h30 à 11h00

