

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 kinésologues et des spécialistes de l'activité physique.

TOUTES NOS ACTIVITÉS SONT **GRATUITES**, MAIS
L'INSCRIPTION EST **OBLIGATOIRE**

Aucune personne non inscrite ne sera admise

Pavillon des aînés - 2401, rue Mullins

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 Saint-Charles**
1240, rue Island



Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

JUILLET 2026

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

Dîner
HOT DOG

Réservez votre place au 514-933-5826
GRATUIT!

JEUDI 9 JUILLET

12H PM

Ouverture des portes à 11h30

Au Pavillon des aînés
2401, rue Mullins




LES ATELIERS D'ART SONT DE RETOUR POUR L'ÉTÉ

Mardi 13H30 à 15h30
7 juillet au 25 août

Retrouvez **Jason et Lauren** qui vous attendent au Centre des aînés. Apprenez différentes techniques en art. Aucune expérience requise! Les oeuvres produites durant la session seront exposées lors de l'activité du mardi 25 août.

Gratuit. Matériel fourni.
PLACE LIMITÉE



JEUDI 2 JUILLET ET JEUDI 16 JUILLET

APRÈS LE DÉJEÛNER CROISSANTS

AU PAVILLON DES AÎNÉS
2401, RUE MULLINS

ATELIERS D'ART THÉMATIQUE SANTÉ MENTALE

PARTICIPEZ À DEUX ATELIERS D'ART ENTOURANT LA SANTÉ MENTALE INTITULÉS «LA SANTÉ MENTALE A-T-ELLE UN VISAGE?» AVEC ROGER ET MARIE-LOUISE

GRATUIT
MATÉRIEL FOURNIS

INSCRIPTION AU 514-933-5826





POUR LA PREMIÈRE FOIS AU CENTRE DES AÎNÉS

BINGO DES FIERTÉS

JEUDI 30 JUILLET

2401 MULLINS - A 13H30

OUVERTURE DES PORTES À 13H00
COLLATIONS OFFERTES

PRÉSENTÉ PAR MISTY WATERFALLS

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU (514)933-5826




Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

AOÛT 2026

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

SPÉCIAL

«Épluchette annuelle de blé d'Inde»

Une collaboration du Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles
et
du Club de l'Âge d'or Saint-Charles

Judi 20 août 2026 dès 16h00
Au Pavillon des aînés
2401, rue Mullins

Hot dog, blé d'Inde et breuvages

Réservez votre place au 514-933-5826
GRATUIT

MARDI
25
AOÛT
13H30
À
15H30

GRATUIT
COLLATIONS
OFFERTES
SUR PLACE!

**EXPOSITION
D'OEUVRES D'ART**

Au Pavillon des aînés - 2401, rue Mullins
Réservez votre place au 514-933-5826
ou activites@capstcharles.org

Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

Juillet 2026

LUNDI



MARDI



MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

1
Férié

2
Déjeuner croissants
Thématique: Santé mentale
9h30

3
Viactive
9h30 à 11h00

6
Activités libres
9h30-11h30

7
Tai Chi
9h15-10h15
OU
10h30-11h30
Atelier art
13h30-15h30

8
Exercices sur chaise
9h15-10h15
OU
10h30-11h30

9
Dîner communautaire
Thématique: Hot dog
Ouverture des portes à 11h30

10
Viactive
9h30 à 11h00

13
Activités libres
9h30-11h30

14
Tai Chi
9h15-10h15
OU
10h30-11h30
Atelier art
13h30-15h30

15
Zumba
9h15-10h15
OU
10h30-11h30

16
Déjeuner croissants
Thématique: Santé mentale
9h30

17
Viactive
9h30 à 11h00

20
Activités libres
9h30-11h30

21
Tai Chi
9h15-10h15
OU
10h30-11h30
Atelier art
13h30-15h30

22
Exercices sur chaise
9h15-10h15
OU
10h30-11h30

23
Dîner communautaire
Thématique: Assemblée générale annuelle
Ouverture des portes à 11h30

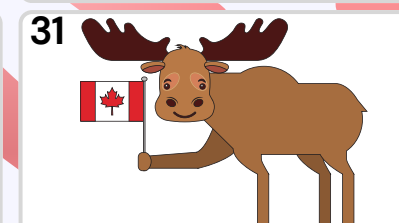
24
Viactive
9h30 à 11h00

27
Activités libres
9h30-11h30

28
Tai Chi
9h15-10h15
OU
10h30-11h30
Atelier art
13h30-15h30

29
Zumba
9h15-10h15
OU
10h30-11h30

30
Bingo Drag Queen
avec Misty Waterfalls
Ouverture des portes
13h00



Toutes nos activités sont gratuites

INSCRIPTION: 514-933-5826 | activites@capstcharles.org

Pavillon des aînés - 2401, rue Mullins

Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

AOÛT 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

3

Activités libres

9h30-11h30

4

Tai Chi

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

Atelier art

13h30-
15h30

5

Fermé

6

Fermé

7

Fermé

10

Activités libres

9h30-11h30

11

Tai Chi

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

Atelier art

13h30-
15h30

12

Exercices sur chaise

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

13

Déjeuner croissants

Thématique: Résultats sondage «Au
coeur de l'intimité: sexualité et
diversité»
9h30

14

17

Activités libres

9h30-11h30

18

Tai Chi

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

Atelier art

13h30-
15h30

19

Zumba

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

20

Souper communautaire

Thématique: Épluchette de blé
d'inde
Ouverture des portes à 16h00

21

24

Activités libres

9h30-11h30

25

Tai Chi

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

Expo Art

13h30-
15h30

26

Exercices sur chaise

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

27

Déjeuner croissants

28

31

Activités libres

9h30-11h30



Toutes nos activités sont gratuites

INSCRIPTION: 514-933-5826 | activites@capstcharles.org

Pavillon des aînés - 2401, rue Mullins