

Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

SEPTEMBRE 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.

Viactive

Vendredis 9h30–11h00

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.

Maximum 30 personnes

**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 groupes : 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.

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\$

Collecte de sang

JEUDI 3 SEPTEMBRE

13 h à 20 h

Pavillon des aînés
Salle communautaire

2401, rue Mullins
Montréal

ORGANISÉE PAR LA CLINIQUE COMMUNAUTAIRE DE POINTE-SAINT-CHARLES

En collaboration avec le Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles



Clinique communautaire
de Pointe-Saint-Charles



centre des aînés
Pointe Saint Charles



Héma
Québec



PRENDRE RENDEZ-VOUS
EN LIGNE OU
PAR TÉLÉPHONE
AU 1 800 343-7264.

Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

SEPTEMBRE 2026

Partenaire avec
Le Sud-Ouest

Montréal



centre
des aînés
Pointe
Saint
Charles

MAISON
Saint-Gabriel
MUSEUM
GARDENS
HISTORIC SITE



Patrimoine tricoté

La Maison Saint-Gabriel vous invite à découvrir les savoir-faire traditionnels liés à la laine lors d'une série de 5 ateliers créatifs animés par des artisanes professionnelles.

Cardage • Filage • Teinture naturelle • Tricot

De la laine brute à l'**œuvre collective**, expérimentez chaque étape de sa transformation et découvrez l'histoire de ces techniques ancestrales.

VISITE VIRTUELLE

Jeudi 10 septembre | 10 h 30 à 11 h

Découvrez la Maison Saint-Gabriel grâce à une visite virtuelle présentée sur grand écran, lors du déjeuner communautaire du Centre des aînés.

Aucune inscription requise.

ATELIERS

1er, 8 et 22 octobre, 5 et 19 novembre | 13 h 30 à 15 h 30
Pavillon des aînés de Pointe-Saint-Charles

20 personnes maximum

L'inscription comprend les 5 ateliers et tout le matériel.

POUR VOUS INSCRIRE

Roger Ishiwmwe | 514-933-5826 | activites@capstcharles.org

centre
des aînés
Pointe
Saint
Charles

Ce projet est réalisé grâce au soutien financier du gouvernement du Québec et de la Ville de Montréal dans le cadre de l'Entente de développement culturel de Montréal.

Montréal Québec
Entente de développement culturel

DIMANCHE 11 OCTOBRE

Brunch intergénérationnel du CAPSC pour la journée internationale des aîné.es



Ouverture des portes à 10h45

Le Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles et la Maison des Jeunes de PSC-Adozone vous invitent à notre *Brunch dans le cadre de la Journée internationale des aîné.es*. C'est l'occasion de rencontrer la nouvelle génération de Pointe-Saint-Charles!

L'événement débute à 11 h

RÉSERVATION OBLIGATOIRE

514-933-5826 | activites@capscharles.org

*L'inscription est obligatoire pour participer au brunch. Sans celle-ci, nous ne pourrions vous accueillir.



centre
des aînés
Pointe
Saint
Charles

M
ADOZONE

Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

SEPTEMBRE 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



1

2

Zumba

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

3

Clinique de don de sang

13h00 à 19h00

4

Viactive

9h30 à 11h00

7

Férié

8

Tai Chi

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

9

Exercices sur chaise

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

10

Déjeuner de la rentrée

Visite virtuelle de la Maison
Saint-Gabriel
9h30

11

Viactive

9h30 à 11h00

14

Activités libres

9h30-11h30

15

Tai Chi

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

16

Zumba

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

17

Déjeuner croissants

Thématique: Engagements
électoraux pour les aînés
(Provincial)
9h30

18

Viactive

9h30 à 11h00

21

Activités libres

9h30-11h30

22

Tai Chi

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

23

Exercices sur chaise

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

24

Déjeuner croissants

Thématique: lancement du site
web et base de données
9h30

25

Viactive

9h30 à 11h00

28

Activités libres

9h30-11h30

29

Tai Chi

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

30

Exercices sur chaise

9h15-10h15
OU
10h30-11h30



DIMANCHE 11 OCTOBRE

Brunch autour de la journée
internationale des aînés

11h00

Ouverture des portes à 10h45

Toutes nos activités sont gratuites

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

Pavillon des aînés - 2401, rue Mullins

Feuille d'inscription

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

SEPTEMBRE 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



1

2

Zumba

- ☐ 9h15-10h15
OU
- ☐ 10h30-11h30

3

Clinique de don de sang

13h30 à 19h30

4

Viactive

- ☐ 9h30 à 11h00

7

Férié

8

Tai Chi

- ☐ 9h15-10h15
OU
- ☐ 10h30-11h30

9

Exercices sur chaise

- ☐ 9h15-10h15
OU
- ☐ 10h30-11h30

10

Déjeuner de la rentrée

- Visite virtuelle de la Maison
Saint-Gabriel
- ☐ 9h30

11

Viactive

- ☐ 9h30 à 11h00

14

Activités libres

- ☐ 9h30-11h30

15

Tai Chi

- ☐ 9h15-10h15
OU
- ☐ 10h30-11h30

16

Zumba

- ☐ 9h15-10h15
OU
- ☐ 10h30-11h30

17

Déjeuner croissants

- Thématique: Engagements
électoraux pour les aînés
(Provincial)
- ☐ 9h30

18

Viactive

- ☐ 9h30 à 11h00

21

Activités libres

- ☐ 9h30-11h30

22

Tai Chi

- ☐ 9h15-10h15
OU
- ☐ 10h30-11h30

23

Exercices sur chaise

- ☐ 9h15-10h15
OU
- ☐ 10h30-11h30

24

Déjeuner croissants

- Thématique: lancement du site
web et base de données
- ☐ 9h30

25

Viactive

- ☐ 9h30 à 11h00

28

Activités libres

- ☐ 9h30-11h30

29

Tai Chi

- ☐ 9h15-10h15
OU
- ☐ 10h30-11h30

30

Exercices sur chaise

- ☐ 9h15-10h15
OU
- ☐ 10h30-11h30



DIMANCHE 11 OCTOBRE

Brunch autour de la journée
internationale des aînés

- ☐ 11h00

Ouverture des portes à 10h45

PRÉNOM: _____

NOM: _____

TÉLÉPHONE: (____) ____ - ____

CODE POSTAL: ____ - ____