

# Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

OCTOBRE 2026



## 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.

## 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\$ |

Toutes nos activités sont **gratuites!**

L'inscription préalable est **obligatoire** pour participer.  
**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



### 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

# Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

OCTOBRE 2026

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

**DÉJEUNER-CROISSANT**  
**Quels commerces souhaites-tu voir à la pointe?**

présenté par  
  
ACTION-GARDIEN  
CDC de Pointe-Saint-Charles



**1 OCTOBRE 2026**  
**9H30**  
2401, RUE MULLINS  
MONTRÉAL

ACTIVITÉ GRATUITE  
RÉSERVATION OBLIGATOIRE AU 514-933-5826



**DÉJEUNER-CROISSANT**  
**État actuel du transport adapté**

présenté par  
  
RUTA  
Montréal



**8 OCTOBRE 2026**  
**9H30**  
2401, RUE MULLINS  
MONTRÉAL

ACTIVITÉ GRATUITE  
RÉSERVATION OBLIGATOIRE AU 514-933-5826



**SOUPER INTERGÉNÉRATIONNEL**  
**JEUX DE SOCIÉTÉ**

Avec Autisme sans limites



**JEUDI 15 OCTOBRE**  
**16h30-19h30**  
OUVERTURE DES PORTES À 16H00  
2401, RUE MULLINS, MONTRÉAL

ACTIVITÉ GRATUITE  
RÉSERVATION OBLIGATOIRE  
514-933-5826



**Nourriture**

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



# Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

OCTOBRE 2026

## DÉJEUNER-CROISSANT Une école secondaire à la Pointe

présenté par



### Raisons pour une école secondaire à Pointe-Saint-Charles

- Réserver un terrain, dès maintenant, dans Bridge-Bonaventure pour développer une école secondaire
- Assurer l'avenir, le bien-être, la santé et la sécurité des jeunes
- Diminuer le temps de transport des jeunes
- Permettre de faire des économies
- Développer un sentiment d'appartenance au quartier
- Lancer un message clair aux décideurs (municipaux, provinciaux et scolaires)

Pour signer la pétition



22 OCTOBRE 2026  
9H30  
2401, RUE MULLINS  
MONTRÉAL

ACTIVITÉ GRATUITE  
RÉSERVATION OBLIGATOIRE AU 514-933-5826



NOUVELLE  
DATE  
DIMANCHE  
25 OCTOBRE

Brunch intergénérationnel  
du Centre des aînés 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 Adozone vous  
invitent à célébrer la *Journée internationale  
des aîné.es* en partageant un brunch!

Une belle occasion de créer des ponts entre  
les générations!

L'événement débute à 11 h00

RÉSERVATION OBLIGATOIRE  
514-933-5826 | [activites@capscharles.org](mailto:activites@capscharles.org)



## DÉJEUNER-CROISSANT HALLOWEEN

SORCIÈRES ET DIABLOTINS DE LA  
POINTE, À VOS BALAIS!

REJOIGNEZ-NOUS POUR UN DÉJEUNER  
MONSTRUEUSEMENT GOURMAND.  
(PROMIS, AUCUNE SOUPE DE CRAPAUD NI DE  
CHAUVESOURIS AU MENU !)

ENFILEZ VOTRE PLUS BEAU  
DÉGUISEMENT... UNE SURPRISE ATTEND  
PEUT-ÊTRE LES CRÉATURES LES MIEUX  
COSTUMÉES!

29 OCTOBRE  
9H30

ACTIVITÉ GRATUITE  
RÉSERVATION OBLIGATOIRE  
514-933-5826

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



# Calendrier d'activités

## Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles



### LES ATELIERS D'ART CONCORDIA DU VENDREDI

À partir du vendredi 9 octobre  
9H30 à 11H30

Venez exprimer votre créativité au Centre!

- Apprenez de nouvelles techniques artistiques
- Accompagnement par les stagiaires de 3<sup>e</sup> année en éducation artistique de l'Université Concordia
- Aucune expérience requise!
- Ateliers gratuits avec matériel fourni.

#### PLACES LIMITÉES

Réservation obligatoire au 514-933-5826



OCTOBRE 2026



### 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](mailto:activites@capstcharles.org)



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

Partenaire avec  
Le Sud-Ouest

Montréal



### SUR LES PAS DU FLAMENCO

Musique

**Dimanche 25 octobre à 14h - Gratuit**

Église Saint-Charles, 2111 Rue Centre

@culturesudouest

@Marieuguay

Le Sud-Ouest  
Montréal

**Billets gratuits disponibles au Pavillon**

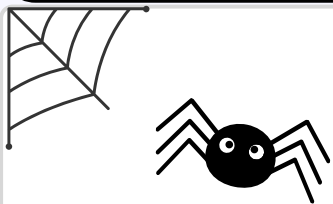


# Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

OCTOBRE 2026

LUNDI



5

Activités libres

9h30-11h30

12

Férié

19

Activités libres

9h30-11h30

26

Activités libres

9h30-11h30

MARDI



6

Tai Chi

9h15-10h15  
OU  
10h30-11h30

13

Tai Chi

9h15-10h15  
OU  
10h30-11h30

20

Tai Chi

9h15-10h15  
OU  
10h30-11h30

27

Tai Chi

9h15-10h15  
OU  
10h30-11h30

MERCREDI



7

Zumba

9h15-10h15  
OU  
10h30-11h30

14

Exercices sur chaise

9h15-10h15  
OU  
10h30-11h30

21

Zumba

9h15-10h15  
OU  
10h30-11h30

28

Exercices sur chaise

9h15-10h15  
OU  
10h30-11h30

JEUDI

1  
Déjeuner  
croissants

Commerces  
Bridge-  
Bonaventure  
9h30

Patrimoine  
tricoté

Maison Saint-  
Gabriel  
13h30

8

Déjeuner  
croissants

Transport  
adapté - RUTA  
9h30

Patrimoine  
tricoté

Maison Saint-  
Gabriel  
13h30

15

Souper

Jeux de société avec Autisme  
sans limites  
Ouverture des portes à 16h

22

Déjeuner  
croissants

Pétition école  
secondaire  
9h30

Patrimoine  
tricoté

Maison Saint-  
Gabriel  
13h30

29

Déjeuner croissants

Halloween  
9h30

VENDREDI

2

9

Ateliers d'art

9h30-11h30

16

Ateliers d'art

9h30-11h30

23

Ateliers d'art

9h30-11h30

30

Ateliers d'art

9h30-11h30

Toutes nos activités sont gratuites

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

Pavillon des aînés - 2401, rue Mullins



DIMANCHE 25  
OCTOBRE

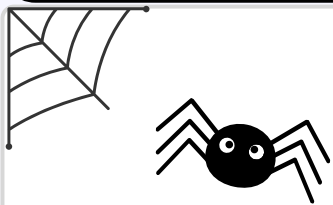
Brunch pour la Journée  
internationale des aînés.es  
11h00

# Feuille d'inscription

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

OCTOBRE 2026

LUNDI



MARDI



MERCREDI



JEUDI

VENDREDI

5

Activités libres

☐ 9h30-11h30

6

Tai Chi

☐ 9h15-10h15  
OU  
☐ 10h30-11h30

7

Zumba

☐ 9h15-10h15  
OU  
☐ 10h30-11h30

1

Déjeuner  
croissants

Commerces  
Bridge-  
Bonaventure  
☐ 9h30

Patrimoine  
tricoté

Maison Saint-  
Gabriel  
13h30

2

12

Férié

13

Tai Chi

☐ 9h15-10h15  
OU  
☐ 10h30-11h30

14

Exercices sur chaise

☐ 9h15-10h15  
OU  
☐ 10h30-11h30

15

Souper

Jeux de société avec Autisme  
sans limites  
☐ 16h00

16

Ateliers d'art

☐ 9h30-11h30

19

Activités libres

☐ 9h30-11h30

20

Tai Chi

☐ 9h15-10h15  
OU  
☐ 10h30-11h30

21

Zumba

☐ 9h15-10h15  
OU  
☐ 10h30-11h30

22

Déjeuner  
croissants

Pétition école  
secondaire  
☐ 9h30

Patrimoine  
tricoté

Maison Saint-  
Gabriel  
13h30

23

Ateliers d'art

☐ 9h30-11h30

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

Halloween  
☐ 9h30

30

Ateliers d'art

☐ 9h30-11h30

PRÉNOM: \_\_\_\_\_

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

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

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



DIMANCHE 25  
OCTOBRE

☐ Brunch pour la Journée  
internationale des aînés.es  
11h00