Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

NOVEMBRE 2026

Partenaire avec Le Sud-Ouest Montréal

centre des aînés Pointe Saint Charles

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.

Déjeuners croissants

Tous les jeudis: 9h30-11h30

Rien de mieux pour commencer la journée qu'un bon déjeuner!

Venez nous joindre pour un moment agréable entouré de vos ami.es du Centre. C'est l'occasion parfaite pour échanger les dernières nouvelle et de vous régaler avec un buffet généreux.



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.



Tai Chi

Tous les mardis: 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

Zumba ou exercices sur chaise

Tous les mercredis: 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

NOVEMBRE 2026

Partenaire avec Le Sud-Ouest Montréal

centre des aînés Pointe Saint Charles

Nourriture

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



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.

centre des aînés Pointe Saint Charles

POUR VOUS INSCRIRE
Roger Ishiwmwe | 514-933-5826 | 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

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$



BOTTES INTERDITES À L'INTÉRIEUR
Veuillez apporter vos souliers

Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

NOVEMBRE 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 **Activités libres** 9h30-11h30	**3** **Tai Chi** 9h15-10h15 OU 10h30-11h30	**4** **Zumba** 9h15-10h15 OU 10h30-11h30	**5** **Déjeuner croissants** 9h30	**6** **Ateliers d'art** 9h30-11h30
9 **Activités libres** 9h30-11h30	**10** **Tai Chi** 9h15-10h15 OU 10h30-11h30	**11** **Exercices sur chaise** 9h15-10h15 OU 10h30-11h30	**12** **Déjeuner croissants** 9h30 **Patrimoine tricoté** Maison Saint-Gabriel 13h30	**13** **Ateliers d'art** 9h30-11h30
16 **Activités libres** 9h30-11h30	**17** **Tai Chi** 9h15-10h15 OU 10h30-11h30	**18** **Zumba** 9h15-10h15 OU 10h30-11h30	**19** **Déjeuner croissants** 9h30 **Patrimoine tricoté** Maison Saint-Gabriel 13h30	**20** **Ateliers d'art** 9h30-11h30
23 **Activités libres** 9h30-11h30	**24** **Tai Chi** 9h15-10h15 OU 10h30-11h30	**25** **Exercices sur chaise** 9h15-10h15 OU 10h30-11h30	**26** **Déjeuner croissants** 9h30	**27** **Ateliers d'art** 9h30-11h30
30 **Activités libres** 9h30-11h30				

Toutes nos activités sont **gratuites**

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

Pavillon des aînés - 2401, rue Mullins

centre des aînés Pointe Saint Charles