Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

DÉCEMBRE 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.

Déjeuner-Croissants

Jeudi 10 décembre: 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 nouvelles 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

DÉCEMBRE 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.

BOTTES INTERDITES À L'INTÉRIEUR
Veuillez apporter vos souliers

Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

DÉCEMBRE 2026

Partenaire avec Le Sud-Ouest Montréal

centre des aînés Pointe Saint Charles

À la Pointe
Activités pour les
12 jours d'action contre les violences faites aux femmes et basées sur le genre

Création de pancartes
30 NOVEMBRE

On prépare des pancartes pour nos actions au métro contre les féminicides.
Café, collations sur place.

1:30 - 3 pm

Bienvenue à tout le monde

Action-Gardien
Centre Lorne,
2390 rue De Ryde

Atelier interactif sur le consentement
1 DÉCEMBRE

Un atelier sur le consentement, à partir d'échanges, de vos questions et réactions.

1:30 - 3pm

Pour toutes les femmes

Madame prend congé
Inscription au 514 933 2507

Le travail du sexe
2 DÉCEMBRE

L'organisme Stella présente sa mission, son histoire, ses services. On discute des préjugés et de la criminalisation que vivent les travailleuses du sexe. On répond à toutes vos questions!
Collations, café servis

1:30 - 3:30 pm

Pour toutes les femmes

Madame prend congé
Inscription au 514 933 2507

Marche commémorative, vigile contre les féminicides
6 DÉCEMBRE

Joignez-vous à la marche à la mémoire des femmes qui ont été victimes de féminicides.

Collations, chocolat chaud sur place.

Bienvenue à tout le monde

1:30 : départ au 1950 rue Grand Trunk



Comité d'action féministe

ACTION-GARDIEN



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$





Calendrier d'activités
Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

DÉCEMBRE 2026

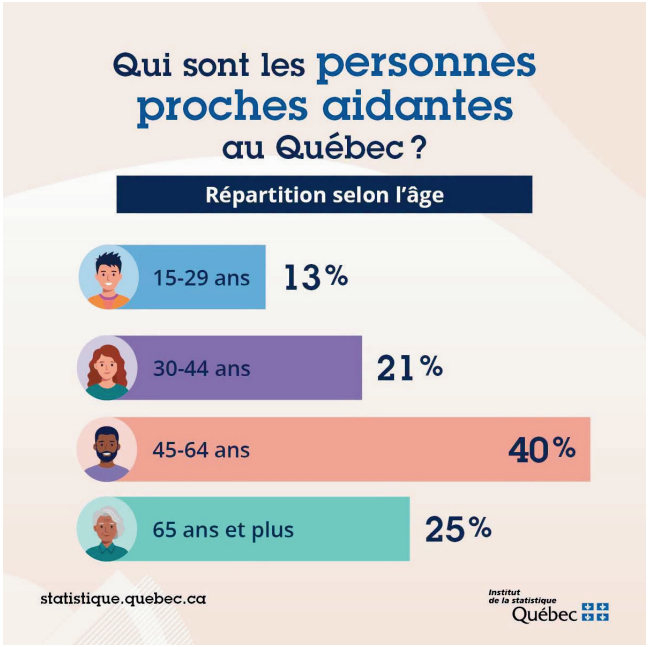
Partenaire avec Le Sud-Ouest Montréal — centre des aînés Pointe Saint Charles

Actualités

La proche-aidance au Québec

Dans le cadre de la Semaine nationale de la proche-aidance, l'Institut de la statistique du Québec a publié une enquête sur la santé et le bien-être des personnes proches aidantes. Ce rôle exigeant sur les plans physique, mental et temporel s'ajoute souvent à d'autres responsabilités : 59 % occupent un emploi. L'enquête indique également que 6 personnes sur 10 y consacrent en moyenne 1 à 4 heures par semaine, alors que 1 personne sur 10 y consacre 20 heures ou plus.

- **Pour consulter l'enquête** : veuillez scanner le code QR.
- **Besoin de soutien ?** Si vous êtes proche aidant·e, notre Centre offre un service d'accompagnement.









Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

DÉCEMBRE 2026

Partenaire avec Le Sud-Ouest Montréal

centre des aînés Pointe Saint Charles

Joyeuses fêtes

ET BONNE ANNÉE À TOUS.TES!

Toute l'équipe du Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles vous souhaite un merveilleux temps des Fêtes, rempli de rires et de beaux moments, ainsi que santé et bonheur pour 2027!

Le Centre sera fermé du **18 décembre au 3 janvier 2027 inclusivement**. Nous nous réjouissons de vous retrouver pour célébrer ensemble la nouvelle année lors de notre déjeuner du 7 janvier 2027!

Pierre, Alexandre, Roger, Sylvain et Grace

Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

DÉCEMBRE 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	1 **Tai Chi** 9h15-10h15 OU 10h30-11h30	2 **Zumba** 9h15-10h15 OU 10h30-11h30	3 **Souper communautaire** Karaoké intergénérationnel Ouverture des portes à 16h	4 **Ateliers d'art** 9h30-11h30
7 **Activités libres** 9h30-11h30	8 **Tai Chi** 9h15-10h15 OU 10h30-11h30	9 **Exercices sur chaise** 9h15-10h15 OU 10h30-11h30	10 **Déjeuner croissants** 9h30	11
14 **Activités libres** 9h30-11h30	15 **Tai Chi** 9h15-10h15 OU 10h30-11h30	16 **Zumba** 9h15-10h15 OU 10h30-11h30	17 **Dîner communautaire** Grand dîner de Noël Ouverture des portes à 11h30	18
21 **Vacances de fin d'année**	22	23 Le Centre est fermé	24	25
28 **Vacances de fin d'année**	29 Le Centre est fermé	30	31	

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