

Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

AVRIL 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.

Atelier de stimulation pour une santé cognitive

Tous les vendredis: 9h30-11h30

Le principal objectif de ce programme d'ateliers est d'outiller les participant.e.s avec des stratégies efficaces pour faciliter leur attention et leur mémoire dans leur quotidien afin de réduire l'impact négatif des déficits cognitifs naturellement occasionnés par le vieillissement.
Enseigné par Roger.

Places limitées

BOTTES INTERDITES À L'INTÉRIEUR
Veuillez apporter vos souliers



INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR TOUTES ACTIVITÉS
AUCUNE PERSONNE NON INSCRITE NE SERA ADMISE

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

Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

AVRIL 2026

BIENVENUE À TOUS.TES

Soupe & pain gratuits

Les vendredis entre 12h et 14h

Au **sous-sol** de l'église St-Charles
1240 rue Island



Clinique d'impôts

Sur rendez-vous ou les jeudis lors des activités

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 dès le **jeudi 5 mars 2026**.

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\$



Loïc Primeau-Vinetti

Dimanche 19 avril: 14h00 à 15h00

Lieu de l'évènement: Pavillon des aînés.es

Initié à l'accordéon par son grand-père à l'âge de 10 ans, la musique de Loïc Primeau-Vinetti vous fera voyager à travers le temps, du répertoire baroque jusqu'à des œuvres plus contemporaines. Vous entendrez des pièces authentiques pour accordéon de l'époque du vaudeville, des valse parisiennes et des classiques du tango.

Billets gratuits disponibles au Centre des aînés



Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

AVRIL 2026

LUNDI



MARDI



MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

1

Zumba

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

2

Diner de Pâques

Ouverture des
portes à 11h30

3

Congé férié

6

Congé férié

7

Tai Chi

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

8

Exercices sur chaise

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

9

Déjeuner croissants

9h30

10

**Atelier de stimulation
cognitive**

9h30 à 11h30

13

Activités libres

9h30-11h30

14

Tai Chi

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

15

Zumba

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

16

Souper intergénérationnel

Cabane à sucre
Ouverture des
portes à 16h00

17

**Atelier de stimulation
cognitive**

9h30 à 11h30

20

Activités libres

9h30-11h30

21

Tai Chi

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

22

Exercices sur chaise

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

23

Déjeuner croissants

9h30

24

**Atelier de stimulation
cognitive**

9h30 à 11h30

27

Activités libres

9h30-11h30

28

Tai Chi

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

29

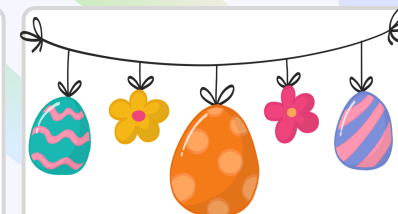
Zumba

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

30

Déjeuner croissants

9h30



POUR VOUS INSCRIRE: 514-933-5826 | activites@capstcharles.org