

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.

COMPLET

**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

Déjeuner croissants – Fraude amoureuse

7 mai à 9h30

Protégez votre cœur (et votre portefeuille) ! Rejoignez-nous pour un déjeuner au Centre avec une policière communautaire du SPVM.

Apprenez à débusquer la fraude amoureuse et posez vos questions dans une ambiance conviviale.



Déjeuner croissants – Transport en commun

21 mai à 9h30

Votre bus ne se rend pas où vous voulez? Vous êtes tanné.e d'attendre ou de marcher?

Venez discuter de vos enjeux avec le transport en commun durant ce déjeuner au Centre.



Déjeuner croissants – Info ou désinfo?

28 mai à 9h30

Fausse nouvelles, conseils de santé trompeurs, vidéos truquées générées par l'intelligence artificielle, fraudes financières – les formes de désinformation se multiplient et se raffinent sans cesse.

Cette présentation, en collaboration avec le Centre québécois d'éducation aux médias et à l'information, a pour but de mieux comprendre comment circule la désinformation ainsi que de développer son esprit critique face aux contenus consultés en ligne.

cq.émi

Centre québécois
d'éducation aux médias
et à l'information





Venez participer aux
Rencontres DE
SANTÉ COMMUNAUTAIRE

THÈME DE LA RENCONTRE :
Pourquoi c'est si difficile d'avoir un médecin de famille?
Venez échanger, discuter et comprendre!

COLLATION
HALTE-GARDERIE
TRADUCTION ANGLAISE
BIENVENUE À TOUTES ET TOUS

Deux dates !

Mercredi 6 mai - 18h
Comprendre pourquoi c'est si difficile d'avoir un médecin de famille.

Mercredi 13 mai - 18h
Préparer une action pour revendiquer un meilleur accès aux médecins de famille.

au Pavillon des aînés (2401, rue Mullins, PSC)



Une invitation du Comité des membres de la Clinique
Pour plus d'infos :
514 937-9251, poste 7216 · www.ccpqc.ca/rsc3

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\$

Ressources alimentaires

Soupe & pain gratuits

Bienvenue à tous.tes!
Les vendredis entre 12h et 14h
Au sous-sol de l'église St-Charles
1240 rue Island



Partageons l'espoir

- Relocalisation de l'organisme du **12 mai au 18 juin** au : YMCA Pointe-Saint-Charles – Studio A (255 rue Ash, Montréal)
- Durant cette période : aucun produit frais disponible (œufs, lait, viande), fruits et légumes offerts en quantité très limitée et autres produits demeurent disponibles.
- Horaire inchangé : mardi : 10h à 16h et jeudi : 10h à 18h



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

Calendrier d'activités

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

MAI 2026

LUNDI



4

Activités libres

9h30-11h30

11

Activités libres

9h30-11h30

18

Congé férié

25

Activités libres

9h30-11h30

MARDI



5

Tai Chi

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

12

Tai Chi

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

19

Tai Chi

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

26

Tai Chi

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

MERCREDI



6

Zumba

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

13

Exercices sur chaise

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

20

Zumba

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

27

Exercices sur chaise

9h15-10h15
OU
10h30-11h30

JEUDI



7

Déjeuner croissants

Fraude amoureuse
9h30

14

Dîner communautaire

12h00

21

Déjeuner croissants

Transport en commun (STM)
9h30

28

Déjeuner croissants

Info ou désinfo? Mode d'emploi
9h30

VENDREDI

1

Atelier de stimulation cognitive

9h30 à 11h30

8

Atelier de stimulation cognitive

9h30 à 11h30

15

Atelier de stimulation cognitive

9h30 à 11h30

22

Atelier de stimulation cognitive

9h30 à 11h30

29

Atelier de stimulation cognitive

9h30 à 11h30

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