

**Octobre
2024**



**Centre des aînés
de
Pointe-Saint-Charles**

Pour les 50 ans et plus

Mieux-être • Autonomie • Équité

Partenaire avec
Le Sud-Ouest
Montréal

**Les activités
sociales du
CAPSC**

**Toutes nos activités sont au Pavillon des aînés
2401, rue Mullins**

**NOUVEL HORAIRE
LES JEUDIS TAI CHI
13 H 30 à 14 H 30**

**Venez rencontrer Min Wei, professeure
de TAI CHI les jeudis après-midi.**

3, 17, 24 et 31 octobre

**LES MERCREDIS D'EXERCICES
10 H 00 à 11 H 00**

Retrouvez **Mary** pour une heure de
bien-être et de relaxation.

2 octobre — Zumba

9 octobre — Exercices sur chaise

16 octobre — Zumba

23 octobre — Exercices sur chaise

30 octobre — Zumba

Les «Déjeuners-Croissants»

Dès 9 H 30

Nos Déjeuners-Croissants sont l'occasion
de nous retrouver simplement pour le plaisir
ou pour assister à une présentation sur
un sujet d'actualité.

Jeudi 3 octobre — Déjeuner des stagiaires
Venez rencontrer Marie-Louise, stagiaire à
l'UQAM en sexologie.

Mardi 8 octobre — Bacs à jardin

Activité autour des bacs à jardin du Pavil-
lon des aînés avec Mélanie Côté du Club
populaire des consommateurs.

Jeudi 24 octobre — Spécial STM

Discussions sur les modifications des cir-
cuits d'autobus de la STM dans le quartier.

Jeudi 31 octobre — Spécial Halloween !

Sorcières et diabolins du quartier, joignez-vous à nous
autour d'un déjeuner. N'ayez crainte, pas de soupe de
bave de crapaud ni de chauve-souris. Et si vous avez le
goût de vous montrer sous vos plus beaux déguise-
ments, qui sait ce qui pourrait arriver .

PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES P.I.E.D.

Préservez votre autonomie en pratiquant des exercices qui vous aideront à améliorer
votre équilibre et garder vos os en santé afin de prévenir les chutes.

Présenté deux fois par semaine, en cours de groupe.

QUAND ? Lundi 10H00 à 11H00 et Mercredi 10H00 à 11H30 dès le 30 septembre

OÙ ? HLM André-Laurendeau — Salle communautaire 2431, rue Saint-Charles — sous-sol

LE DÎNER COMMUNAUTAIRE — 10E ANNIVERSAIRE

**Jeudi 10 octobre
À compter de MIDI**

Le 3 octobre 2014, les membres du conseil d'administration dévoilaient
notre nouvelle identité et présentaient la nouvelle équipe de travail.
Venez célébrer avec nous les dix ans du Centre des aînés.

Places limitées — Réservations requises



SESSIONS D'ACTIVITÉS LIBRES

Vous désirez échanger avec des amis—amies aînées 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.

Tous les lundis—09H30 à 11H30

JEUDI 17 octobre

16 H 00

Souper intergénérationnel

Jeux de sociétés



LES ATELIERS D'ART CONCORDIA DU

VENDREDI SONT DE RETOUR

PLACE LIMITÉE

Date de début le vendredi 11 octobre

9 H 30 à 11 H 30

Les ateliers d'art thérapeutique de l'Université Concordia vous attendent au Centre des aînés. Apprenez différentes techniques sous la supervision d'une stagiaires de 3e année en éducation en art. Aucune expérience requise !

Gratuit. Matériel fourni.

NOUVELLE ACTIVITÉ LES MARDIS—ATELIERS DE STIMULATION POUR UNE SANTÉ COGNITIVE

À COMPTER DU 15 OCTOBRE DE 09 H 00 à 11 H 00

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. Session de 8 semaines.

Animation : Roger Ishimwe, responsable des activités au Centre des aînés

Ateliers de stimulation
pour une santé cognitive



Québec

QUATUOR UNISSON

Dimanche 24 novembre à 14 h

Église Saint-Charles

Musique classique

Le Quatuor Unisson vous invite à découvrir ou redécouvrir les bijoux du répertoire pour quatuor à cordes. Venez partager ce moment de complicité avec ces quatre musiciennes unies par l'engagement social à travers la musique ! De Borodine à Schubert en passant par Beethoven, l'ensemble saura vous charmer par sa sensibilité et son authenticité.



Billets disponibles au Centre des aînés



Billets disponibles au Centre des aînés

OPTION TRAD

Dimanche 8 décembre à 14 h

Pavillon des aînés

Musique traditionnelle

Au son de l'accordéon diatonique, du violon et de la guitare, l'Option Trad Trio est le groupe par excellence pour vous faire danser, taper du pied et chanter la mémoire traditionnelle québécoise. Redécouvrez notre héritage culturel toujours vivant et recomposé du premier accord à la dernière turlutte. « Tout le monde swing »!

Clinique d'impôts 2023

Avez-vous besoin d'aide pour remplir votre déclaration de revenus et vous avez **une situation fiscale simple** ? Vous pourriez être en mesure d'obtenir de l'aide au **Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles** dès le mardi 7 mars 2023.

En général, votre situation fiscale est simple si vous n'avez aucun revenu ou si vous avez un revenu provenant des sources suivantes :

- un emploi;
- une pension;
- des prestations, par exemple celles du Régime de rentes du Québec ou d'un régime d'assurance invalidité, celles d'assurance emploi ou d'assistance sociale, ou encore celles liées à la COVID-19;
- des revenus ou des rentes d'un régime enregistré d'épargne-retraite (REER);
- une pension alimentaire;
- une bourse d'études;
- des revenus d'intérêts de moins de 1 000 \$.

Votre situation fiscale n'est pas simple si (non admissible à la clinique d'impôts) :

- vous êtes travailleur autonome ou avez des dépenses d'emploi (nous considérons toutefois que votre situation fiscale est simple si votre revenu est de moins de 1 000 \$, que vous n'avez aucune dépense d'emploi et que vous n'êtes pas inscrit ni tenu de vous inscrire aux fichiers de la TPS et de la TVQ);
- vous avez des revenus et des dépenses d'entreprise ou de location;
- vous possédez des biens à l'étranger;
- vous avez vendu une résidence;
- vous avez réalisé un gain ou subi une perte en capital;
- vous avez déclaré faillite;
- vous remplissez une déclaration de revenus pour une personne décédée.

Seuils de revenus maximaux	
Une personne seule	35 000 \$
Un couple	45 000 \$
Chaque personne à charge supplémentaire	2 500 \$
Un adulte avec un enfant	45 000 \$
Chaque personne à charge supplémentaire	2 500 \$

Coût pour la production des deux déclarations de revenus 2023 : Gratuit

**Contactez – nous au 514-933-5826
pour prendre un rendez-vous**

CALENDRIER D'ACTIVITÉS ■ Octobre 2024

Jour	Activité	Horaire
Lundi ▶ 30 septembre	Programme PIED	10 H 00 à 11 H 00
Mercredi ▶ 2, 9, 16, 23 et 30 octobre	Exercices avec Mary	10 H 00 à 11 H 00
Jeudi ▶ 3 octobre	Déjeuner des stagiaires avec Marie-Louise	09 H 30 à 11 H 30
Jeudi ▶ 3, 17, 24 et 31 octobre	Tai Chi avec Min Wei	13 H 30 à 14 H 30
Lundi ▶ 7, 21 et 28 octobre	Activités libres	09 H 30 à 11 H 30
Mardi ▶ 8 octobre	Déjeuner—Croissants jardinage	09 H 30 à 11 H 30
Jeudi ▶ 10 octobre	Dîner 10e anniversaire	Midi
Vendredi ▶ 11, 18 et 25 octobre	Ateliers d'arts de Concordia	09 H 30 à 11 H 30
Lundi ▶ 14 octobre	Action de Grâce	Fermé
Mardi ▶ 15, 22 et 29 octobre	Ateliers de stimulation pour une santé cognitive avec Roger	09 H 00 à 11 H 00
Jeudi ▶ 17 octobre	Souper intergénérationnel avec Autisme sans limites	16 H 00
Jeudi ▶ 24 octobre	Déjeuner—Croissants STM	09 H 30 à 11 H 30
Jeudi ▶ 31 octobre	Déjeuner—Croissants spécial Halloween	09 H 30 à 11 H 30

Pour s'inscrire : 514.933.5826 ou activités@capstcharles.org