

**Décembre  
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**

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

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

5 et 12 décembre

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

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

4 décembre — Exercices sur chaise  
11 décembre — Zumba

**LES FESTIVITÉS DU CENTRE DES  
AÎNÉS DE POINTE-SAINT-CHARLES**

**Jeudi 19 décembre 2024  
LE GRAND DÎNER DE NOËL  
PLACES LIMITÉES**

Venez vous joindre à nous encore cette année afin de célébrer le Temps des Fêtes dans une ambiance de joyeuse réunion ! Célébrez en compagnie de l'équipe du CAPSC. Sortez vos plus beaux atours et que la fête commence !

► **Les portes ouvrent à 11 h 30**



**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**

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

La rencontre du mercredi 13 novembre est reportée au vendredi 15 novembre

**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 12 décembre**

**JEUDI 5 décembre**

**16 H 30**

**Souper intergénérationnel  
Karaoke**



## 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

## ATELIERS DE STIMULATION POUR UNE SANTÉ COGNITIVE

MARDI DE 09 H 30 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.

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

## LES ATELIERS D'ART CONCORDIA DU

VENDREDI

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 !

**Matériel fourni.**



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 »!



**Les bureaux du Centre des aînés seront fermés du 20 décembre midi au dimanche 5 janvier 2025 inclusivement**



du 25 nov 08 h 00 au 9 déc 08 h 00

## Voisin-es sans barrières – Grande campagne de dons dans le Sud-Ouest et Verdun

### VOISIN-ES SANS BARRIÈRES

Dans le Sud-Ouest et Verdun,  
pas besoin de clé pour être chez soi.

À l'approche des froides journées d'hiver, les membres du comité Précaire invitent la communauté à faire preuve de solidarité en se mobilisant pour aider les personnes mal logées de Verdun et du Sud-Ouest à s'équiper ! Dès le 25 novembre, il sera possible de contribuer à la campagne des dons. De nombreux lieux les recevront et s'assureront que les items que vous offrez rejoignent des personnes qui en auront grandement besoin cet hiver.

**Dons acceptés:** couvertures, sacs de couchage d'hiver, tuques, mitaines, foulard ou cache-cou, bas chaud, chandail / pantalons chauds / combines, bottes, manteaux, tentes, chauffe-main.

Sous-vêtements neuf seulement.

**Produits d'hygiène neufs seulement:**

dentifrice, coupe ongle, déodorant, rasoir, q-tips, shampoing, revitalisant, élastiques à cheveux, baumes à lèvres, savons à main, crème pour le corps, lingettes démaquillantes, vaseline, savon corps / gel douche, brosse à dents, crème à raser, tampons / serviette hygiénique, serviette douche, brosse à cheveux, trousse toilette/voyage, désinfectant pour les mains, savon à lessive, lingettes désinfectantes, papier de toilette, gel d'aloès.

### Points de dépôts à Pointe-Saint-Charles

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

2401 rue Mullins

Lundi au Vendredi de 9h30 à 16h30

**Carrefour d'éducation populaire de Pointe-Saint-Charles**

2356 rue Centre

Lundi de 12 à 16h30

Mardi et mercredi de 9h à 16h30 et de 18h à 21h30

Jeudi de 9h à 16h30

**Friperie Madame Prend congé - Centre des femmes de Pointe-Saint-Charles**

1900 rue Grand Trunk

Mardi au Samedi entre 12h et 17h

**Centre Lorne**

2390 rue de Ryde - Le bac sera devant la porte d'entrée

Lundi au vendredi de 10h à 16h

# CALENDRIER D'ACTIVITÉS ■ DÉCEMBRE 2024

<b>Jour</b>	<b>Activité</b>	<b>Horaire</b>
<b>Vendredi ▶ 6 décembre</b>	<b>Ateliers d'arts de Concordia</b>	<b>09 H 30 à 11 H 30</b>
<b>Lundi ▶ 2, 9 et 16 décembre</b>	<b>Activités libres</b>	<b>09 H 30 à 11 H 30</b>
<b>Mardi ▶ 3 décembre</b>	<b>Ateliers de stimulation pour une santé cognitive avec Roger</b>	<b>09 H 30 à 11 H 00</b>
<b>Mercredi ▶ 4 et 11 décembre</b>	<b>Exercices avec Mary</b>	<b>10 H 00 à 11 H 00</b>
<b>Jeudi ▶ 5 décembre</b>	<b>Souper intergénérationnel</b>	<b>16 H 30 à 20 H 00</b>
<b>Jeudi ▶ 5 et 12 décembre</b>	<b>Tai Chi avec Min Wei</b>	<b>13 H 30 à 14 H 30</b>
<b>Jeudi ▶ 12 décembre</b>	<b>Déjeuner croissant</b>	<b>09 H 30 à 11 H 30</b>
<b>Jeudi ▶ 19 décembre</b>	<b>Dîner des fêtes</b>	<b>Midi</b>
<b>23 décembre au 5 janvier</b>	<b>Période des fêtes</b>	<b>FERMÉ</b>

**Bottes d'hiver interdites à l'intérieur.  
N'oubliez pas vos chaussures !**

**Pour s'inscrire : 514.933.5826 ou [activités@capstcharles.org](mailto:activités@capstcharles.org)**