



## Programmation printemps/été 2019

**DÉBUT DES INSCRIPTIONS 1<sup>ER</sup> AVRIL 2019**

**\*Moulin bus disponible (pour les personnes admissibles)\***

Heures	Disciplines	Endroits	Coûts	Nombre de semaines	Dates
<b>LUNDI</b>					
9h00 à 12h00	<i>Broderie Japonaise</i> Professeure : Diane Bergeron	203	43\$	6	6 mai au 17 juin 2019
8h45 à 10h00	<i>Remise en Forme</i> Professeure : Sylvie Bergeron	110 ou EXT	48\$	10	6 mai au 29 juillet 2019
10h15 à 11h30	<i>Yoga en douceur</i> Professeure : Marie-Christiane	110 ou EXT	28\$	6	6 mai au 17 juin 2019
11h45 à 13h00	<i>Aînés Actifs</i> Professeur : Donat Lavoie	110	48\$	10	6 mai au 29 juillet 2019
13h15 à 14h45	<i>Programme de prévention des chutes</i> Professeur : Donat Lavoie	211	Gratuit Carte de membre obligatoire	12	29 avril au 5 août 2019
14h15 à 15h15	<i>Zumba Gold &amp; Toning</i> Professeure : Anna Maria Doria	110 ou EXT	28\$	6	29 avril au 10 juin 2019
12h30 à 15h30	<i>Broderie Japonaise</i> Professeure : Diane Bergeron	203	43\$	6	6 mai au 17 juin 2019
13h00 à 16h00	<i>Peinture</i> Professeure : Johanne Lauzon	215	43\$	6	6 mai au 17 juin 2019
<b>MARDI</b>					
8h30 à 11h30	<i>Sculpture sur bois</i> Professeur : Pierre Sansoucy	214	48\$	8	14 mai au 2 juillet 2019
9h00 à 12h00	<i>Peinture</i> Professeure : Éliane Berdat	215	48\$	8	7 mai au 25 juin 2019
9h30 à 12h00	<i>Scrabble</i> Bénévoles : Lise Cody/Jacques Populus	203	1\$ par semaine	18	30 avril au 27 août 2019
9h00 à 10h00	<i>Zumba Gold</i> Professeure : Édith Bernier	110 ou EXT	43\$	10	30 avril au 9 juillet 2019 1 semaine de relâche (11 juin)

<b>10h15 à 11h30</b>	<i>Yoga/lates en douceur</i> Professeure : Suzanne Reid	110 ou EXT	48\$	10	7 mai au 9 juillet 2019
<b>10h00 à 12h00</b>	<i>Musclez vos méninges</i> Animatrice : Stéphanie Lambert	211	24\$	6	14 mai au 18 juin 2019
<b>9h30 à 11h30</b>	<i>Adapt-Âge</i> Intervenante : Stéphanie Lambert	211	10\$	6	16 juillet au 20 août
<b>13h00 à 16h00</b>	<i>Carnet de croquis mixtes</i> Professeure : Éliane Berdat	215	48\$	8	7 mai au 25 juin 2019
<b>9h00 à 12h00</b>	<i>Atelier de bijoux</i> Professeure : Julie Hauver	211	48\$	8	7 mai au 25 juin 2019
<b>13h00 à 14h15</b>	<i>Aérobic sans saut</i> Professeure : Sylvie Bergeron	110 ou EXT	48\$	10	7 mai au 9 juillet 2019
<b>13h00 à 15h00</b>	<i>Gestion des émotions</i> Animatrice : Céline St-Onge	208	46\$	8	7 mai au 25 juin 2019
<b>14h45 à 16h00</b>	<b>Remise en forme</b> Professeure : Sylvie Bergeron	110 ou EXT	48\$	10	7 mai au 9 juillet 2019
<b>13h00 à 16h00</b>	<i>Mardi social (Bingo)</i> Bénévoles : Monique Boileau et Cécile Fouquereau	203	1\$ par semaine	3	Jusqu'au 14 mai 2019
<b>12h30 à 15h30</b>	<i>Sculpture sur bois</i> Professeur : Pierre Sansoucy	214	48\$	8	14 mai au 2 juillet 2019
<b>Mercredi</b>					
<b>9h00 à 12h00</b>	<i>Peinture décorative / faux vitrail</i> Professeur : Diane Couture	211	43\$	6	8 mai au 12 juin 2019
<b>9h00 à 16h00</b> Deux blocs 3 hrs	<i>Cours spécial : Broderie noire</i> Professeure : Fiori Fonda	203	30\$	2 journées complètes	8 et 15 mai 2019
<b>10h45 à 12h00</b>	<i>Tonus en plein air</i> Professeure : Francine Tremblay	EXT	28\$	6	8 mai au 12 juin 2019
<b>10h00 à 11h15</b>	<i>Exercices en plein air (module du parc des rapides)</i> Professeur : à confirmer	EXT	38\$	8	8 mai 26 juin 2019
<b>10h00 à 11h30</b>	<i>Passion lecture</i> Collaboration avec la bibliothèque à l'Octogone	208	Gratuit		15 mai au 15 août 1 x par mois
<b>11h00 à 12h00</b>	<i>Programme de prévention des chutes</i> Professeur : Donat Lavoie	211	Gratuit Carte de membre obligatoire	12	8 mai au 24 juillet 2019
<b>13h00 à 16h00</b>	<i>Peinture décorative / faux vitrail</i> Professeur : Diane Couture	214	43\$	6	8 mai au 12 juin 2019



<b>13h00 à 16h00</b>	<b>Initiation à l'aquarelle</b> Professeure : Éliane Berdat	215	48\$	8	8 mai au 26 juin 2019
<b>12h30 à 14h00</b>	<b>Tai Chi</b> Professeur : Jean Hubert Gagnon	110 ou EXT	33\$	6	8 mai au 12 juin 2019
<b>14h15 à 15h45</b>	<b>Initiation au Tai Chi</b> Professeur : Jean Hubert Gagnon	110 ou EXT	33\$	6	8 mai au 12 juin 2019

## Jeudi

<b>9h00 à 12h00</b>	<b>Création médium mixte</b> Professeure : Julie Hauver	211	48\$	8	9 mai au 27 juin 2019
<b>9h00 à 10h15</b>	<b>Relaxation et méditation pleine conscience</b> Professeure : Marie-Christiane Berduck	110	38\$	8	9 mai au 27 juin 2019
<b>9h00 à 12h00</b>	<b>Mélange des couleurs peinture</b> Professeure : Éliane Berdat	215	43\$	6	9 mai au 13 juin 2019
<b>10h30 à 11h45</b>	<b>Yoga en forme</b> Professeur : Marie-Christiane	110 ou EXT	38\$	8	9 mai au 27 juin 2019
<b>12h30 à 15h30</b>	<b>Groupe socialisation pour femmes</b> Intervenante : Alejandra Heredia	214	Gratuit Carte de membre obligatoire	8	9 mai au 15 août 2019 Au deux semaines
<b>13h00 à 16h00</b>	<b>Collage et carte de souhaits</b> Professeure : Julie Hauver	211	48\$	8	9 mai au 27 juin 2019
<b>13h00 à 16h00</b>	<b>Mélange des couleurs aquarelle</b> Professeure : Éliane Berdat	215	43\$	6	9 mai au 13 juin 2019
<b>13h00 à 16h00</b>	<b>Ligue de l'amitié</b> Bénévole : Gilbert Martin	203	1\$ par semaine	15	9 mai au 15 août 2019
<b>13h00 à 16h00</b>	<b>Zumba Gold</b> Professeure : Anna-Maria	110	28\$	6	2 mai au 6 juin 2019
<b>15h00 à 18h00</b>	<b>Cuisine collective végé</b> Animatrice : Diane Perron	Café des aînés	15\$/atelier	9	À partir 16 mai 1 fois / 2 semaine
<b>15h00 à 16h30</b>	<b>Danse en ligne et country</b> Professeur : À Confirmer	110 ou EXT	53\$	10	9 mai au 11 juillet 2019

## Vendredi

<b>12h30 à 15h30</b>	<b>Artisanat créatif</b> Professeure : Diane Couture	211	43\$	6	3 mai au 7 juin
<b>13h00 à 16h00</b>	<b>Création textile-tricot</b> Professeur : Hélène Schneider	203	43\$	6	3 mai au 7 juin 9



# ★ Nouveautés ★

**Remise en forme :** Cette classe comprend une petite partie d'entraînement cardiovasculaire, une grande partie sera d'entraînement musculaire ainsi qu'étirements et relaxation. Idéal pour les personnes voulant se remettre en forme.

**Borderie noire :** Cours express sur deux journées complètes (3 heures le matin et 3 heures l'après-midi total 12 heures) On couvre avec un fil foncé, un tissu de couleur pâle, en utilisant un entrelacs de point. C'est une technique qui ne s'adresse pas aux débutants, il faut savoir compter et posséder un certain sens de l'orientation. Les fonds appris pourront servir à broder des vêtements, du linge de maison ou des tableaux. (Quelques dessins seront fournis)

**Carnet de croquis mixtes:** Dans cet atelier, vous exercerez votre sens de l'observation en réalisant des croquis et dessins à main levée de paysages, végétation et objets du quotidien. L'atelier se donnera à l'extérieur lorsque la température le permet. Le médium utilisé est au choix du participants (crayons, graphite couleur, pastel sec, huile, aquarelle...)

**Collage et carte de souhaits :** Cet atelier permet de s'exprimer et de représenter notre état d'esprit en utilisant différentes images découpées dans les magazines, photos, morceaux de tissus. Les collages sont à la fois des créations artistiques et les miroirs de nos états d'âme. L'atelier permet aussi de créer des cartes de souhaits en utilisant le collage

**Atelier création de bijoux :** Venez apprendre les rudiments de la création de bijoux, les différentes techniques d'enfilage, l'agencement, utilisation des fils métalliques, etc. Vous découvrez les rudiments de base de la joaillerie

**Relaxation et méditation pleine conscience :** La méditation pleine conscience est un puissant tranquilisant naturel qui permet de sortir de la ronde incessante des pensées, des nuits d'insomnie et de se recharger physiquement et mentalement. Elle est un moyen pour prendre soin de soi en se reconnectant à soi. La méditation est une clé au bien-être véritable, en s'éveillant à la conscience de la respiration, conscience du corps, conscience des sens, chacun reconnecte à son espace intérieur, un lieu d'accueil avec soi-même, dans le non-jugement.

**Mélange des couleurs aquarelle :** Dans cet atelier, vous aborderez le mélange des couleurs dans une approche intuitive et exploratrice. Ce sera l'occasion de tester différentes combinaisons à partir de votre palette existante et de mettre en pratique quelques mélanges utiles pour créer des teintes de peau, mélanger des verts naturels et créer des teintes chaudes entres autres

**Passion Lecture :** En collaboration avec la Bibliothèque l'Octogone venez découvrir de nouveaux livres et auteurs. Présentation et discussion sur différents univers littéraires.

**Adapt-âge :** Groupe de discussion et de soutien sur divers sujets liés au vieillissement Ce groupe convivial s'inscrit dans une visée de socialisation, de réflexion critique et d'humour

**Artisanat créatif :** Dans cet atelier vous pourrez créer des œuvres fabriquées avec de nombreuses techniques et différents matériaux tels que papier, bois, plastique, objets récupérés, peinture, etc.

**Gestion des émotions :** Animer par une intervenante retraitée, l'atelier se veut un lieu pour découvrir des moyens pour mieux gérer ses émotions. Sous forme de 8 ateliers vous apprendrez à mieux gérer vos émotions en abordant les thèmes suivants : le dictionnaire émotionnel, désensibiliser les émotions, comment vivre les émotions, le bonheur dans tout ça?, etc.

**Mélange de couleurs peinture :** Dans cet atelier, vous aborderez le mélange des couleurs dans une approche intuitive et exploratrice. Ce sera l'occasion de tester différentes combinaisons à partir de votre palette existante et de mettre en pratique quelques mélanges utiles pour créer des teintes de peau, mélanger des verts naturels et créer des teintes chaudes entres autres.

**Initiation à l'aquarelle :** Dans cet atelier, vous explorerez toutes les bases de l'aquarelle : le choix des matériaux, comment constituer sa palette de couleur, les techniques d'application de la peinture, les différents coups de pinceau, etc. Les cours seront un mélange de démonstrations et d'exercices pratiques. Les deux derniers cours seront dédiés à une réalisation personnelle.

**Cuisine collective Végé :** Venez cuisinez en groupe et repartez avec au moins 10 portions de repas à la maison.

**Exercice au parc des rapides :** Vous connaissez le parcours d'exercices du parc des Rapides. Vous aimeriez l'utiliser, mais vous ne savez pas par où commencer? Avec ce cours vous aurez la chance de vous approprier les différents modules selon votre condition et capacité grâce aux conseils d'un entraîneur professionnel.



# Ça bouge au Café !

Inscrivez-vous à la liste de rappel des activités qui vous intéresse &  
Moulin bus disponible pour les personnes admissibles

## Activités hebdomadaires

- \* Mardi de 9h30 à 12h00 : Scrabble \*
- \* Mardi de 9h00 à 10h15 : Groupe de marche \*
- \* Mercredi de 10h30 à 12h00 : Café Mandala & Coloriage \*
- \* Jeudi de 13h00 à 16h00 : Ligue de l'amitié (Cartes) \*

### Mai 2019

**Lundi 6 mai – 10h00 à 11h30**

Café en anglais (conversation base)

**Mercredi 8 mai – 10h00 à 12h00**

Rendez-vous informatique

**Jeudi 9 mai - 10h00 à 11h30**

Déjeuner-causerie : Les mythes sur la sexualité des aîné.e.s 1

**Jeudi 9 mai – 12h00**

Dîner communautaire Cuisse de poulet

**Lundi 13 mai - 12h00**

Dîner en musique / Karaoké

**Mardi 21 mai - 12h00**

Dîner en musique/Karaoké

**Mercredi 23 mai – 10h00 à 12h00**

Tricotons ensemble

**Lundi 27 mai – 10h00 à 12h00**

Rendez-vous informatique

**\*\* Mardi 28 mai - 12h00 \*\***

Dîner communautaire – AGA – Pain de viande

**Lundi 29 mai – 10h00 à 11h30**

Café en anglais (conversation base)

**Mercredi 29 mai – 12h00**

Dîner en musique / Karaoké

**Jeudi 30 mai – 7h00 à 10h00**

Déjeuner santé

### Juin 2019

**4 juin -13h30 à 15h00**

Café-Rencontre : Les mythes sur la sexualité des aîné.e.s 2

**Mardi 4 juin - 12h00**

Dîner communautaire : Spaghetti

**Jeudi 6 juin 12h00**

Dîner en musique / Karaoké

**Lundi 10 juin 12h00**

Dîner en musique / Karaoké

**Mardi 11 juin – 10h00 à 12h00**

Rendez-vous informatique

**Mercredi 12 juin 10h00 à 11h30**

Café en anglais (conversation base)

**Jeudi 13 juin – 7h00 à 10h00**

Déjeuner santé

**Mercredi 19 juin – 10h00 à 12h00**

Tricotons ensemble

**Mercredi 19 juin 12h00**

Dîner en musique / Karaoké

**Jeudi 20 juin- 12h00**

Dîner communautaire : Brochette de poulet

**Mardi 25 juin 12h00**

Dîner en musique / Karaoké

**Jeudi 27 juin – 10h00 à 12h00**

Rendez-vous informatique

# Ça bouge au Café !

**Juillet 2019**

**Mardi 2 juillet – 7h00 à 10h00**

Déjeuner santé

**Mercredi 3 juillet – 10h00 à 11h30**

Café en anglais (conversation de base)

Jeudi 4 juillet - 12h00

Dîner en musique / Karaoké

**Mardi 9 juillet – 10h00 à 12h00**

Rendez-vous informatique

**Mardi 9 juillet - 12h00**

Dîner communautaire : Hamburger steak

**Mercredi 10 Juillet -12h00**

Dîner en musique / Karaoké

**Mercredi 17 juillet 10h00 à 12h00**

Tricotons ensemble

**Jeudi 18 juillet - 12h00**

Dîner en musique / Karaoké

**Jeudi 23 juillet– 10h00 à 12h00**

Rendez-vous informatique

**Jeudi 25 juillet - 10h00 à 11h30**

Déjeuner-causerie : L'éthique du care pour guider ses actions

**Jeudi 25 juillet**

Dîner communautaire : Lasagne

**Mardi 30 juillet -12h00**

Dîner en musique / Karaoké

Inscrivez-vous à la liste de rappel des activités qui vous intéresse &  
Moulin bus disponible pour les personnes admissibles

**AOÛT 2019**

**Jeudi 1<sup>er</sup> août – 12h00**

Dîner en musique / Karaoké

**Lundi 5 août – 10h00 à 11h30**

Café en anglais (conversation de base)

**Mardi 6 août – 12h00**

Dîner en musique / Karaoké

**Mercredi 7 août – 10h00 à 12h00**

Rendez-vous informatique

**Jeudi 8 août - 10h00 à 11h30**

Déjeuner-causerie : Le concept de l'Autre, qu'est-ce que c'est?

**Jeudi 8 août -12h00**

Dîner communautaire : Bœuf bourguignon

**Lundi 12 août – 7h00 à 10h00**

Déjeuner santé

**Mercredi 14 août – 10h00 à 12h00**

Tricotons ensemble

**Mardi 20 août – 10h00 à 12h00**

Rendez-vous informatique

**Mercredi 21 août – 12h00**

Dîner en musique / Karaoké

**Mercredi 3 juillet – 10h00 à 11h30**

Café en anglais (conversation de base)

**Jeudi 29 août- 11h00 à 16h00**

fête de la rentrée

