



Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Le Centre du Vieux Moulin est organisme communautaire et de bénévolat qui a pour mission d'améliorer la qualité de vie et prolonger l'autonomie des personnes de 50 ans et plus de l'arrondissement LaSalle et des environs.

Programmation hiver 2020

Les cours, les ateliers et les groupes de soutien vous permettent de réaliser vos projet personnels, de développer votre potentiel ou de demeurer actif. Les choix d'activités sont divisés en 4 grands volets : Cours et ateliers créatifs, cours liés au bien-être, activités socioculturelles et les groupes de soutien et de socialisation.

La carte de membre est obligatoire pour les programmes suivants : cours et ateliers, activités socioculturelles et communautaires, groupes de soutien et de socialisation et pour avoir accès au Café des aînés. Vous devez également avoir la carte de membre pour participer à la vie démocratique du centre: AGA, comité de travail, conseil d'administration, etc. **Le coût de la carte de membre est de 10 \$, non remboursable** et valide du 1^{er} avril au 31 mars de chaque année, quelle que soit la date d'inscription.

Pour les membres de l'extérieur du territoire, les coûts d'inscription sont de 10\$ supplémentaires pour les cours et ateliers créatifs et les cours liés au bien-être.

Politique de remboursement :

L'inscription est remboursable seulement avant le début des cours et ateliers. Lorsque la session est débutée, aucun remboursement n'est accordé même si vous n'avez pas assisté au cours/ateliers. Il y a exception seulement lorsqu'il est question de problèmes de santé avec un billet du médecin comme preuve justificative. L'ad-

Pour toutes informations :



7644, rue Édouard (angle 4^e Avenue), bureau 210
Arrondissement LaSalle (Québec) H8P 1T3



Téléphone : 514-364-1541



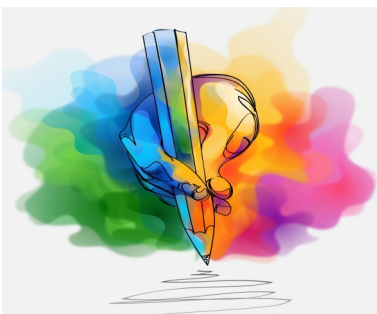
www.cvmlasalle.org



reception@cvmlasalle.org



Centre du Vieux Moulin de LaSalle



Cours et ateliers créatifs

Tous les cours et ateliers sont au coût de 71\$ pour 15 semaines de cours.

Il faut prévoir l'achat de matériel selon vos projets.

Les cours du lundi au jeudi débutent la semaine du 6 janvier

Les cours du vendredi débutent le 3 janvier.

Aquarelle :

Mercredi de 13h à 16h

Vendredi de 13h à 16h

Broderie japonaise :

Lundi de 9h à 12h

Lundi 12h30 à 15h30

Broderie norvégienne :

Mercredi de 13h à 16h

Jeudi 9h à 12h

Couture :

Mercredi de 13h à 16h

jeudi de 9h à 12h

Création médium mixte :

Apprenez à manipuler
plusieurs médiums sous
plusieurs formes

Lundi de 9h à 12h

Lundi 12h30 à 15h30

Jeudi de 9h à 12h

Jeudi 12h30 à 15h30

Théâtre

Vendredi 9h à 12h

Création textile et tricot:

Création, apprentissage,
nouvelles techniques et
récupération. Travaux
de tricot à la broche et
de vêtements ou d'ac-
cessoires décoratifs.

Vendredi de 13h à 16h

Découpage 3D :

Celle-ci
consiste à découper,
mouler, transformer et
coller des images d'ar-
tistes ou des photogra-
phies.

Lundi de 12h30 à 15h30

Dessin :

Mardi 9h à 12h

vendredi de 9h à 12h

Chorale

Mercredi 10h à 12h

Écriture créatrice :

Ce cours débute le 21

janvier et coûte 61\$

Mardi de 13h à 15h30

Peinture à l'huile et à l'acrylique :

Lundi de 13h à 16h

Mardi 13h à 16h

Mercredi de 9h à 12h

Jeudi de 13h à 16h

Peinture décorative et faux vitrail :

Mercredi de 9h à 12h

Mercredi 12h30 à 15h30

Vendredi 12h30 à 15h30

Petits points de fantai- sie :

Mercredi 9h à 12h

Sculpture sur bois :

Mardi de 9h à 12h00

Mardi 12h30 à 15h30

Jeudi de 9h à 12h00

Jeudi 12h30 à 15h30

Tricot :

Lundi 9h à 12h

Lundi 13h à 16h,

Mardi 9h à 12h

Mardi 13h à 16h

Jeudi 13h à 16h

Initiation à la couture et au tricot :

*** Nouveau ***

Vendredi de 9h à 12h

Initiation à l'art:

Jeudi de 9h à 12h

Initiation à la peinture déco& faux-vitrail:

*** Nouveau ***

Vendredi 9h à 12h



Activités socio-culturelles

Carte de membre obligatoire. Des frais entre 1\$ et 3\$ sont demandés lorsque vous vous présenter à l'activité. Les activités débutent dans la semaine du 6 janvier 2020.

Sac de sables :

undi 13h à 14h30

Scrabble:

Mardi 9h à 12h

Mardi social : Bingo récréatif

mardis de 13h à 16h

Fléchettes:

Vendredi de 13h à 15h30

Ligue de l'amitié: Jeux de cartes

(Pay me) Jeudi 13h à 16h

Cribs et jeux de société divers:

Vendredi de 9h30 à 12h00

Dépannage informatique:

Vendredi de 10h30 à 12h

Quilles- Salon Quilles G plus

Dimanche 10h à 12h



Besoin de transport?

Pour les personnes résidents à LaSalle, vous pouvez bénéficier d'un service de transport gratuit, le Moulin bus. Vous pouvez faire une demande afin de vérifier si vous êtes admissibles au service.



Cours liés au bien-être

Tous les cours sont au coût de 68\$ pour 15 semaines de cours.

Les cours du lundi au jeudi débutent la semaine du 6 janvier

Les cours du vendredi débutent le 3 janvier.

Aérobic sans saut :

Mardi 13h15 à 14h30
Mardi 14h45 à 16h00

Aînés Actifs : Composé d'exercice fonctionnel sans sauts, ni impact. Les séances sont supervisées par un kinésiologue. **Ce cours débute le 20 janvier au coût de 48\$**
Lundi de 11h45 à 13h00

Initiation au Taï Chi (Chuan)
Vendredi de 13h à 14h15

Méditation pleine conscience :
Jeudi de 12h à 13h

P.I.E.D. prévention des chutes:
Programme d'exercices qui visent à prévenir les chutes et améliore la force dans les jambes et la flexibilité des chevilles.
Lundi de 13h à 14h30 &
Mercredi de 11h à 12h

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Ouest-de-
l'Île-de-Montréal
Québec

Taï chi : (Chuan):
Mercredi de 13h à 14h30

Tonus et stretching :
Exercices visant l'amélioration de la force et de l'endurance des groupes musculaires .
Mercredi de 14h45 à 16h00
Jeudi de 14h15 à 15h30
Vendredi de 14h30 à 15h45

Zumba Gold Toning:
Lundi 14h30 à 15h30

Yoga en forme :
Lundi de 9h15 à 10h30
Jeudi de 9h à 10h15
Jeudi de 10h30 à 11h45

Yoga en douceur :
Lundi de 10h30 à 11h30
Mardi 10h15 à 11h30
Mardi 12h00 à 13h00

Zumba Gold :
Mardi de 9h à 10h
Jeudi de 13h à 14h



Groupe de soutien et de socialisation

Les groupes de soutien débutent à différents moment. Pour plus d'information veuillez nous contacter. Veuillez noter que la carte de membre est obligatoire et que certains groupes ont des frais d'inscription.

Groupe d'entraide pour traverser le deuil : Créé par la Maison Monbourquette, cette série de 12 ateliers permet l'échange sur un deuil et le soutien entre pairs. ***Gratuit***
Mercredi de 13h30 à 15h30

Bereavement group: The groupe aims to allow a sharing space for people who have lost loved one. ***Free***
Monday 9:30 am to 11:30 am

Groupe vieillir ensemble: Groupe de socialisation pour femme. ***Gratuit***
Au deux semaines les vendredis de 12h30 à 15h30.

Ligue du Vieux poêle: Groupe de socialisation pour homme. Rencontre

mensuel sur différents thèmes.
Gratuit
2e Mardi du mois à 9h30 à 12h

Apprivoiser sa solitude et développer son réseau: Série de 6 ateliers visant à améliorer le bien-être des personnes âgés de 55 ans et plus .
Coût: 30\$
Jeudi de 9h à 12h

Les rendez-vous du mercredi avec La société d'Alzheimer : * Nouveau
Chaque mercredi matin vous êtes invité (e) à vous joindre à un groupe de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée
Coût : 71\$
Mercredi de 10h à 12h

Des groupes de soutien ou de socialisation sont aussi disponibles, mais seront offerts lors de sessions ultérieures :

- Groupe d'ici et d'ailleurs : Groupe de socialisation et de soutien pour aînés immigrants
- Participe-présent: Groupe de soutien pour faciliter la participation sociale
- Musclez vos méninges
- Adapt'âge : Groupe d'échanges sur les pertes liées au vieillissement

Vous pouvez mettre votre nom sur la liste d'attente

Horaires des cours, ateliers, activités et groupes de soutien de socialisation

Le chiffre en parenthèses représente le numéro du local

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM	Broderie japonaise (203) Tricot (208) Création médium mixte (211) Bevearement group (214) Yoga en forme (ED- 110) Yoga en douceur (ED- 110) Aînés actifs (ED- 110) Théâtre 1x/deux semaines (215)	Scrabble (203) Tricot (208) Ligue du Vieux Poêle- 1x/mois (211) Sculpture sur bois (214) Dessin (215) Zumba Gold (Ed-110) Yoga en douceur (ED- 110)	Petits points de fantaisie (203) Rendez-vous du mercredi (208) P.I.ED. (211) Peinture déco & faux vitrail (214) Peinture (215) Chorale (ED-110)	Broderie norvégienne (203) Couture (208) Création médium mixte (211) Sculpture sur bois (214) Initiation à l'art (215) Yoga en forme (ED- 110) Méditation pleine conscience (ED-110) Apprivoiser sa solitude et développer son réseau (120)	Introduction au tricot et couture (208) Dessin (215) Crib & Jeux de société (203) Initiative peinture déco & et faux vitrail (214) Dépannage informatique (211) Théâtre (ED-110)
PM	Broderie japonaise (203) Tricot (208) Sac de sable (214) Création médium mixte & Découpage 3D (211) P.I.ED. (ED-110) Peinture (215) Zumba gold toning (ED-110)	Tricot (208) Mardi Social-Bingo (203) Yoga en douceur (ED-110) Atelier d'écriture créatrice (211) Sculpture sur bois (214) Peinture (215) Aérobie sans saut (ED- 110)	Broderie Norvégienne (203) Couture (208) Peinture déco & faux vitrail (211) Groupe de soutien - Deuil (214) Aquarelle (215) Tai Chi (ED-110) Tonus & Stretching (ED-110)	Ligue de l'amitié-Cartes (203) Tricot (208) Création médium mixte (211) Sculpture sur bois (214) Peinture (215) Zumba Gold (ED-110) Tonus et Stretching (ED-110)	Fléchette (208) Aquarelle (215) Peinture déco & et faux vitrail (211) Création textile et tricot (203) Initiation au Tai Chi (ED -110) Tonus & stretching (ED-110)