

# PROGRAMMATION AUTOMNE 2018



**LE CENTRE DU VIEUX MOULIN DE LASALLE**

*Organisme communautaire et de bénévolat au service des personnes de 50 ans et plus, un milieu de vie et d'entraide*

## PROCHAINES INSCRIPTIONS

**Lundi 2 avril au Vendredi 6 avril 2018**

Semaine de pré-inscription pour les membres actuels de LaSalle et de l'extérieur qui veulent demeurer dans le même cours et/ou atelier et même plage horaire.

**Lundi 16 au Vendredi 20 avril 2018**

Semaine d'inscription pour les membres actuels qui désirent changer de groupe et les nouveaux membres résidents de LaSalle.

**À partir du 23 avril 2018**

Période d'inscription pour les nouveaux membres.

## DÉBUT DE LA SESSION Automne 2018

Pour les cours du lundi :  
20 août 2018 ( Sauf exception )

Cours du mardi au vendredi :  
4 au 7 septembre 2018

## COURS ET ATELIERS

Ce programme vise la prévention du vieillissement prématuré par l'apprentissage, la socialisation et la réalisation du potentiel de chacun, le développement et la croissance personnelle et aussi la santé physique et mentale. La formule atelier préconise une approche plus personnelle et respectueuse des capacités des personnes.

- Ateliers éducatifs, sociaux et culturels
- Cours liés au bien-être de la personne
- Prévention des chutes

## ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES ET COMMUNAUTAIRES

Prétexte à la socialisation et au plaisir, ce programme préconise la prise en charge des activités par des bénévoles. Ces activités proviennent d'initiatives de la clientèle et se veulent accessibles sur une base hebdomadaire, mensuelle et/ou ponctuelle. Ces activités permettent de mobiliser et de stimuler la socialisation ainsi que la vie associative

---

*L'approche et les valeurs se rattachent au code d'éthique de l'organisme dans le respect des droits fondamentaux et la qualité de vie.*

*L'action bénévole et communautaire est une pratique au cœur des actions de l'organisme.*

*La cohabitation communautaire doit être harmonieuse et faite dans le respect de la vocation de l'organisme, des règles de l'administration, de tous les utilisateurs, des lieux, des biens et des équipements.*

## POLITIQUE D'INSCRIPTION

### Pour suivre les cours et/ou ateliers

**A**voir 50 ans et plus et être membre en règle de l'organisme

**A**dhérer à la mission et au code d'éthique de l'organisme

**R**especter les règlements internes de la bâtisse

**A**voir une bonne compréhension du français.

**Ê**tre capable de fonctionner seul et en groupe

**F**avoriser l'intégration des nouvelles personnes dans les groupes.

**P**révoir l'achat du matériel requis selon les fiches d'information

### **Cours d'initiation obligatoire**

Pour suivre les ateliers de dessin, peinture et aquarelle, les débutants doivent obligatoirement faire les cours d'initiation à l'art pour une période d'un an (2 sessions consécutives)

**Payer en argent comptant ou par chèque**, à l'attention du : Centre du Vieux Moulin de LaSalle.

**P**our les membres de l'extérieur du territoire, les coûts d'inscription sont de 10\$ de plus.

**S'inscrire avec l'intention d'être présent à leur cours et/ou ateliers.**

**C**eux et celles qui utilisent le stationnement devront demander un code d'accès au local 210.

## CARTE DE MEMBRE

La carte de membre est obligatoire pour les programmes suivants : cours et ateliers, activités socioculturelles et communautaires, intervention et services d'entraide divers et pour avoir accès au Café des aînés.

Vous devez également avoir la carte de membre pour participer à la vie démocratique du centre. **Le coût de la carte de membre est de 10 \$, non remboursable** et valide du 1<sup>er</sup> avril 2018 au 31 mars 2019, quelle que soit la date d'inscription.

## REMBOURSEMENT ET ANNULATION

L'inscription est remboursable seulement avant le début des cours et ateliers au plus tard **le vendredi 17 août pour ceux qui débutent le 20 août, et au plus tard le vendredi 31 août pour ceux débutant le 4 septembre.** Lorsque la session est débutée, aucun remboursement n'est accordé même si vous n'avez pas assisté au cours/atelier. Il y a exception seulement lorsqu'il est question de problèmes de santé avec un billet du médecin comme preuve justificative.

L'administration se réserve le droit d'annuler un cours ou un atelier si le nombre d'inscriptions est jugé insuffisant. Les personnes inscrites seront alors remboursées.

**L'administration se réserve aussi le droit d'appliquer des frais administratifs qui lui sont imposés lors d'un remboursement.**

## POUR REJOINDRE L'ÉQUIPE

7644, rue Édouard (angle 4<sup>e</sup> Avenue), bureau 210

Arrondissement LaSalle (Québec) H8P 1T3

Téléphone : 514-364-1541

Site internet : [www.cvmlasalle.org](http://www.cvmlasalle.org)

Adresse information : [reception@cvmlasalle.org](mailto:reception@cvmlasalle.org)

Facebook : Centre du Vieux Moulin de LaSalle

# PROGRAMMATION

HEURES	DISCIPLINES	LOCAL	COUT	NB DE SEMAINES	DEBUT
--------	-------------	-------	------	----------------	-------

## Lundi

9h00 à 12h00	Broderie japonaise	203	68\$	15	20 août
9h00 à 12h00	Création médium mixte	211	68\$	15	20 août
9h00 à 12h00	Tricot	208	68\$	15	20 août
10h30 à 11h30	Yoga en douceur	*E.D*	65\$	15	20 août
11h45 à 13h00	Aînés actifs	*E.D*	45\$	10	10 septembre
12h30 à 15h30	Broderie japonaise	203	68\$	15	20 août
12h30 à 15h30	Découpage 3 Dimensions	211	68\$	15	20 août
13h00 à 14h30	PIED (prévention des chutes)	*E.D*	Gratuit	12	10 septembre
13h30 à 14h30	Sacs de sable : responsable Domenico Colasurdo	214	1\$/semaine	15	20 août
13h00 à 16h00	Tricot	208	68\$	15	20 août
13h00 à 16h	Peinture	215	68\$	15	20 août
13h30 à 15h30	traverser le deuil	204	Gratuit\$	12	10 septembre
14h30 à 15h30	Zumba gold toning	E.D*	65\$	15	20 août

## Mardi

8h30 à 11h30	Sculpture sur bois	214	68\$	15	4 septembre
9h00 à 12h00	Tricot	208	68\$	15	4 septembre
9h00 à 12h00	Dessin	215	68\$	15	4 septembre
9h00 à 10h00	Zumba gold	*E.D*	65\$	15	4 septembre
9h00 à 12h00	Scrabble : responsable Lise Sirois	203	1\$/semaine	15	4 septembre
10h15 à 11h45	Yoga lates en douceur	*E.D*	65\$	15	4 septembre
12h30 à 15h30	Sculpture sur bois	214	68\$	15	4 septembre
13h00 à 16h00	Mardi social / Bingo: responsable Monique Boileau/Cécile Fouquereau	203	2\$/semaine	15	4 septembre
13h00 à 16h00	Peinture	215	68\$	15	4 septembre
13h00 à 16h00	Tricot	208	68\$	15	4 septembre
13h30 à 15h30	Atelier écriture créatrice	211	58\$	12	4 septembre
13h00 à 14h15	Aérobic sans saut	*E.D*	65\$	15	4 septembre
14h30 à 15h45	Aérobic sans saut	*E.D*	65\$	15	4 septembre

## Mercredi

9h00 à 12h00	Peinture	215	68\$	15	5 septembre
9h00 à 12h00	Peinture décorative/faux vitrail	214	68\$	15	5 septembre
9h00 à 12h00	Petits points de fantaisie	203	68\$	15	5 septembre
10h00 à 12h00	Chorale	*E.D	78\$/an	15	5 septembre

<b>Mercredi</b>					
9h00 à 12h00	Couture	208	68\$	15	5 septembre
11h00 à 12h00	PIED (prévention des chutes)	211	Gratuit	12	12 septembre
12h30 à 15h30	Peinture décorative/faux vitrail	211	68\$	15	5 septembre
13h00 à 14h30	Taï chi	*E.D	65\$	15	5 septembre
13h00 à 16h00	Couture	208	68\$	15	5 septembre
13h00 à 16h00	Aquarelle	215	68\$	15	5 septembre
13h30 à 15h00	Participe présent	204	gratuit	8	10 octobre
13h00 à 16h00	Broderie norvégienne	203	68\$	15	5 septembre
14h45 à 16h00	Tonus et stretching	*E.D	65\$	15	5 septembre
<b>Jeudi</b>					
8h30 à 11h30	Sculpture sur bois	214	68\$	15	6 septembre
9h00 à 12h00	Initiation à l'art	215	68\$	15	6 septembre
9h00 à 12h00	Couture	208	68\$	15	6 septembre
9h00 à 12h00	Création médium mixte	211	68\$	15	6 septembre
9h00 à 12h00	Broderie norvégienne	203	68\$	15	6 septembre
9h00 à 10h15	Yoga/lates en forme	*E.D*	65\$	15	6 septembre
10h30 à 11h45	Yoga/lates en forme	*ED	65\$	15	6 septembre
12h30 à 15h30	Création médium mixte	211	68\$	15	6 septembre
13h00 à 16h00	Ligue de l'amitié / cartes: responsable Réal Chèvrefils	203	1\$/semaine	15	6 septembre
13h00 à 16h00	Peinture	215	68\$	15	6 septembre
12h30 à 15h30	Sculpture sur bois	214	68\$	15	6 septembre
13h00 à 16h00	Tricot	208	68\$	15	6 septembre
13h00 à 14h00	Zumba Gold	*ED	65\$	15	6 septembre
14h15 à 15h30	Tonus et stretching	*ED	65\$	15	6 septembre
<b>Vendredi</b>					
9h00 à 12h00	Dessin	215	68\$	15	7 septembre
9h00 à 12h00	Théâtre	*ED	78\$/an	15	7 septembre
10h00 à 12h00	Initiation à la peinture déco	214	58\$	15	7 septembre
12h30 à 15h30	Peinture décorative/faux	215	68\$	15	7 septembre
12h30 à 15h30	Création textile et tricot	203	68\$	15	7 septembre
13h00 à 15h30	Fléchettes : responsable Roger Desgroseilliers	208	1\$/semaine	15	7 septembre

# DESCRIPTION DES COURS /ATELIERS

**Veillez prendre note que vous aurez des frais de matériel pour les ateliers identifiés avec (\*)**

## **Aérobic sans saut: Sylvie Bergeron**

Exercices présentés sous forme de chorégraphie simple, sur musique, visant l'amélioration de la capacité cardio-vasculaire, la force des jambes et la coordination.

**(\*)Aquarelle:KimC.Pelletier** /l'expérimentation de différentes techniques, dessin, couleur et observation des multiples effets de l'eau sur le papier.

**(\*) Broderie japonaise : Diane Bergeron** /l'art de réaliser des tableaux au moyen de canevas, fils et poinçons.

**(\*) Broderie norvégienne : Fiore Fonda** / broderie à fils comptés. Sa structure se compose principalement d'une suite de points lancés, entourant des ajours, rebrodés ou non.

**(\*) Couture: Claudette Dionne** / tout ce qui peut se coudre peut se réaliser dans cet atelier : réparation, ajustement du patron, recouvrement de coussin, confection d'un vêtement.

**(\*) Création médium mixte : Marie Levac**/ Apprenez à manipuler plusieurs médiums sous plusieurs formes. Ex : gel, modeling paste, peinture vitrail, argile, etc. Afin d'apprendre à créer une œuvre par soi-même.

**(\*)Création textile et tricot : Hélène Schneider**  
Travaux de tricot à la broche et de vêtements ou d'accessoires décoratifs. Création, apprentissage, nouvelles techniques et récupération.

**(\*) Découpage 3D : Marie Levac** / le papier est l'élément exclusif de cette technique. Celle-ci consiste à découper, mouler, transformer et coller des images d'artistes ou des photographies.

**(\*) Dessin: Kim C Pelletier** / « Apprendre à dessiner revient véritablement à apprendre à VOIR et cela signifie bien plus que simplement regarder avec les yeux. ».

**Écriture créatrice : Marcelle Rose-Presseau**  
Écrire dans une atmosphère agréable et stimulante avec un groupe de personnes qui partagent les mêmes intérêts, c'est-à-dire « écrire pour le plaisir ».

**Groupe d'entraide pour traverser le deuil: Stéphanie Lambert**/Créée par la Maison Monbourquette, cette série de 12 ateliers permet l'échange sur un deuil et le soutien entre pairs. Chaque semaine, un thème en lien au deuil est abordé par une animatrice certifiée. Le groupe est coanimé avec une bénévole.

**(\*) Initiation à l'art : Kim C Pelletier** technique de base pour la pratique du dessin et de la peinture.

**(\*) Initiation à la peinture acrylique et décorative : Diane Couture** /technique de base pour peindre à l'acrylique sur toile ou le bois tel que les ombres et lumières, le mouillé sur mouillé, le brosse à sec, etc.... Vous apprendrez également l'usage des différents pinceaux et médiums. Le cours idéal pour débiter.

**Participe-Présent: Stéphanie Lambert**/Ce groupe vise à offrir un lieu d'échange à des personnes souhaitant intégrer ou réintégrer la vie communautaire afin de réduire l'impact de l'isolement dû aux circonstances ou à certaines difficultés. Au travers d'une série de 8 ateliers et selon les objectifs établis par les participants, un ou plusieurs organismes locaux seront visités en grand groupe, en petits groupes ou individuellement.

**(\*) Peinture à l'huile et à l'acrylique : Johanne Lauzon, Kim C Pelletier**/ apprenez les principes fondamentaux de la peinture à l'huile ou à l'acrylique. Cet atelier est basé sur l'observation bidimensionnelle. Les notions relatives à l'art peuvent être abordées.

**(\*) Peinture décorative et faux vitrail : Diane Couture**/ cet art se pratique sur le bois mais également sur le métal, le tissu, la céramique, le moustiquaire et la toile avec différents médiums tels que les pâtes et le faux vitrail.

**(\*)Petits points de fantaisie : Fiore Fonda** / la tapisserie (ou petits points de fantaisie) est une broderie à fils comptés qui se fait sur canevas. Différents points se travaillant en lignes diagonales, horizontales ou verticales qui créent des contrastes et des reliefs.

**P.I.E.D. prévention des chutes: Donat Lavoie**

Programme d'exercices qui visent à prévenir les chutes et les fractures. Améliore la force dans les jambes et la flexibilité des chevilles, la densité des os et autres.

(\*) **Sculpture : Pierre Sansoucy**/cet atelier comprend la théorie, la pratique et permet tous les genres de sculptures sur bois : haut relief et bas relief, ronde bosse et autres.

**Tai chi : Jean Hubert Gagnon/** Le Tai-chi

Chuan est un art martial chinois qui au tournant du siècle dernier s'est transformé et popularisé en un art de santé et de longévité. Ses mouvements lents et ses étirements profonds exercent tout le corps à la fois de façon progressive. La pratique du Tai-Chi Chuan améliore la posture, favorise l'équilibre, la souplesse et une bonne circulation.

**Tonus et stretching : Francine Tremblay**

Exercices visant l'amélioration de la force et de l'endurance des groupes musculaires des membres inférieurs et supérieurs en alternance.

(\*) **Tricot : Claudette Dionne** / les participants peuvent travailler à leur rythme leur projet de tricot au crochet ou à l'aiguille. Il y a aussi des projets d'artisanat.

**Yoga en forme : Véronique Chartré** / c'est un mélange de yoga et de Pilates pour se tenir en forme et faire le plein d'énergie. Toujours en respectant ses limites.

**Yoga en douceur Véronique Chartré /**

mouvements sélectionnés du Yoga ... enchaînement de mouvements, principe d'alignement/d'équilibre et de bonne posture, concept d'étirement pour bien utiliser les muscles... l'importance de bien respirer et se détendre... élever l'énergie positive, l'esprit et s'amuser en travaillant.

**Zumba Gold : Wendy Funes/Anna Maria**

**Doria**/c'est un entraînement cardio créé par un colombien Beto Perez, adapté pour "baby boomer". Les rythmes exécutés sur un délicieux mélange de musiques,internationales(salsa,merengue,cumbia, reggaeton, flamenco, tango et plus), s'entremêlent pour créer une ambiance de party.

**Zumba Gold Toning: Anna Maria Doria/** le

programme Zumba Gold-Toning offre les avantages d'un entraînement musculaire efficace et sans danger. C'est facile à suivre et excellent pour la santé. Grâce à un entraînement associant résistance dynamique avec des poids légers et des rythmes internationaux entraînants, nos cours de Zumba Gold Toning aident les participants à développer leur force musculaire, à augmenter leur densité osseuse et à améliorer leur mobilité, leur maintien et leur coordination.

**Aînés Actifs : Donat Lavoie/** :

est composé d'exercice fonctionnel sans sauts, ni impact. Ce programme est la continuité du programme de prévention des chutes PIED. Le but du programme est maintenir les acquis et développer de nouvelles capacités physiques. Le tout se déroule dans une ambiance de plaisir dans un contexte sécuritaire. Les séances sont supervisées par un kinésiologue