

PROGRAMMATION HIVER 2019



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 19 au 23 novembre 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 3 au 7 décembre 2018

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

À partir du 10 décembre 2018

Période d'inscription pour les nouveaux membres.

DÉBUT DE LA SESSION Hiver 2019

Pour les cours du vendredi :

4 janvier 2019

Tous les autres cours :

Dans la semaine du 7 janvier 2019

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

Avoir 50 ans et plus et être membre en règle de l'organisme

Adhérer à la mission et au code d'éthique de l'organisme

Respecter les règlements internes de la bâtisse

Avoir une bonne compréhension du français.

Être capable de fonctionner seul et en groupe

Favoriser l'intégration des nouvelles personnes dans les groupes.

Prévoir 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.

Pour 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.

Ceux 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^{er} 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 3 janvier pour les cours débutant le vendredi 4 janvier 2019. (Vous pouvez laisser un message sur la boîte vocale durant le congé des fêtes) Le vendredi 4 janvier pour les cours qui débutent le 7 janvier.** 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^e Avenue), bureau 210

Arrondissement LaSalle (Québec) H8P 1T3

Téléphone : 514-364-1541

Site internet : www.cvmlasalle.org

Adresse information : 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	7 janvier 2019
9h00 à 12h00	Création médium mixte	211	68\$	15	7 janvier 2019
9h00 à 12h00	Tricot	208	68\$	15	7 janvier 2019
9h15 à 11h15	Traverser le deuil Français	214	Gratuit\$	12	21 janvier 2019
10h30 à 11h30	Yoga en douceur	*E.D*	65\$	15	7 janvier 2019
11h45 à 13h00	Aînés actifs	*E.D*	45\$	10	21 janvier 2019
12h30 à 15h30	Broderie japonaise	203	68\$	15	7 janvier 2019
12h30 à 15h30	Découpage 3 Dimensions	211	68\$	15	7 janvier 2019
13h00 à 14h30	PIED (prévention des chutes)	*E.D*	Gratuit	12	14 janvier 2019
13h30 à 14h30	Sacs de sable : responsable Domenico Colasurdo	214	1\$/semaine	15	7 janvier 2019
13h00 à 16h00	Tricot	208	68\$	15	7 janvier 2019
13h00 à 16h	Peinture	215	68\$	15	7 janvier 2019
14h30 à 15h30	Zumba gold toning	E.D*	65\$	15	7 janvier 2019

Mardi

8h30 à 11h30	Sculpture sur bois	214	68\$	15	8 janvier 2019
9h00 à 12h00	Tricot	208	68\$	15	8 janvier 2019
9h00 à 12h00	Dessin	215	68\$	15	8 janvier 2019
9h00 à 10h00	Zumba gold	*E.D*	65\$	15	8 janvier 2019
9h00 à 12h00	Scrabble : responsable Lise Sirois	203	1\$/semaine	15	8 janvier 2019
10h15 à 11h30	Yoga lates en douceur	*E.D*	65\$	15	8 janvier 2019
12h30 à 15h30	Sculpture sur bois	214	68\$	15	8 janvier 2019
13h00 à 16h00	Mardi social / Bingo: responsable Monique Boileau/Cécile Fouquereau	203	2\$/semaine	15	8 janvier 2019
13h00 à 16h00	Peinture	215	68\$	15	8 janvier 2019
13h00 à 16h00	Tricot	208	68\$	15	8 janvier 2019
13h30 à 15h30	Atelier écriture créatrice	211	58\$	12	22 janvier 2019
13h00 à 14h15	Aérobic sans saut	*E.D*	65\$	15	8 janvier 2019
14h30 à 15h45	Aérobic sans saut	*E.D*	65\$	15	8 janvier 2019

Mercredi

9h00 à 12h00	Peinture	215	68\$	15	9 janvier 2019
9h00 à 12h00	Peinture décorative/faux vitrail	214	68\$	15	9 janvier 2019
9h00 à 12h00	Petits points de fantaisie	203	68\$	15	9 janvier 2019
10h00 à 12h00	Chorale	*E.D	78\$/an	15	9 janvier 2019

Mercredi					
9h00 à 12h00	Couture	208	68\$	15	9 janvier 2019
11h00 à 12h00	PIED (prévention des chutes)	211	Gratuit	12	16 janvier 2019
12h30 à 15h30	Peinture décorative/faux vitrail	211	68\$	15	9 janvier 2019
13h00 à 14h30	Taï chi	*E.D	65\$	15	9 janvier 2019
13h00 à 16h00	Couture	208	68\$	15	9 janvier 2019
13h00 à 16h00	Aquarelle	215	68\$	15	9 janvier 2019
13h30 à 16h00	Apprivoiser sa solitude	214	30\$	6	23 janvier 2019
13h00 à 16h00	Broderie norvégienne	203	68\$	15	9 janvier 2019
14h45 à 16h00	Tonus et stretching	*E.D	65\$	15	9 janvier 2019
Jeudi					
8h30 à 11h30	Sculpture sur bois	214	68\$	15	10 janvier 2019
9h00 à 12h00	Initiation à l'art	215	68\$	15	10 janvier 2019
9h00 à 12h00	Couture	208	68\$	15	10 janvier 2019
9h00 à 12h00	Création médium mixte	211	68\$	15	10 janvier 2019
9h00 à 12h00	Broderie norvégienne	203	68\$	15	10 janvier 2019
9h00 à 10h15	Yoga/lates en forme	*E.D*	65\$	15	10 janvier 2019
10h30 à 11h45	Yoga/lates en forme	*ED	65\$	15	10 janvier 2019
12h30 à 15h30	Création médium mixte	211	68\$	15	10 janvier 2019
13h00 à 16h00	Ligue de l'amitié / cartes: responsable Réal Chèvrefils	203	1\$/semaine	15	10 janvier 2019
13h00 à 16h00	Peinture	215	68\$	15	10 janvier 2019
12h30 à 15h30	Sculpture sur bois	214	68\$	15	10 janvier 2019
13h00 à 16h00	Tricot	208	68\$	15	10 janvier 2019
13h00 à 14h00	Zumba Gold	*ED	65\$	15	10 janvier 2019
14h15 à 15h30	Tonus et stretching	*ED	65\$	15	10 janvier 2019
Vendredi					
9h00 à 12h00	Dessin	215	68\$	15	4 janvier 2019
10h00 à 12h00	Initiation à la peinture déco	211	58\$	15	4 janvier 2019
12h30 à 15h30	Peinture décorative/faux	211	68\$	15	4 janvier 2019
12h30 à 15h30	Création textile et tricot	203	68\$	15	4 janvier 2019
13h30 à 15h30	Les Ravaudeux d'histoires Sculpture et art action Faire-Voir-Explorer	Galerie 3C	Gratuit Médiation culturelle	10	15 Février 2019
13h30 à 15h30	Traverser le Deuil Anglais	215	Gratuit	12	25 janvier 2019
13h00 à 15h30	Fléchettes : responsable Roger Desgroseilliers	208	1\$/semaine	15	11 janvier 2019

DESCRIPTION DES COURS /ATELIERS

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

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

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 / Cet atelier est dédié à la pratique de l'aquarelle dans une ambiance amicale et détendue. Le rythme de chacun est respecté et une attention particulière est accordées aux besoin de chaque participant.

Apprivoiser sa solitude : Stéphanie Lambert

Atelier qui vise à améliorer le bien-être des personnes de 50 ans et plus en misant sur le maintien de l'autonomie et l'importance d'un bon réseau social et de soutien

(*) 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 / Cet atelier est dédié à la pratique du dessin dans une ambiance amicale et détendue. Le rythme de chacun est respecté et une attention particulière est accordées aux besoin de chaque participant.

Écriture créatrice : Marcelle Rose-Preseau

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 broissage à sec, etc.... Vous apprendrez également l'usage des différents pinceaux et médiums. Le cours idéal pour débiter.

(*) Peinture à l'huile et à l'acrylique :

Johanne Lauzon, Kim C Pelletier/ Cet atelier s'adresse à ceux et à celles qui possèdent des notions de bases (initiation à l'art I et II) et qui souhaitent s'adonner à la peinture à l'huile ou à l'acrylique dans

une atmosphère de détente. Une attention particulière est accordée aux besoins individuels Les notions relatives à l'art peuvent être abordées. Venez développer votre créativité!

(*) 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 & 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 /lates en douceur / Suzanne reid & Marie-Christiane Berduck 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.

Yoga en forme : Marie-Christiane Berduck Un yoga qui se veut diversifié, adapté au rythme et à la capacité de chacun, ouvrant la voie à la détente, au mieux-être et retrouver une énergie renouvelée tout en souplesse.

Zumba Gold : 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, flamengo, 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.

Les Ravaudeux d'histoire (sculpture et art action)Faire-voir-Explorer : Médiation culturelle de l'arrondissement LaSalle : artiste Guillaume Boudrias-Plouffe En collaboration avec la Galerie B-312, l'entité artistique La Famille Plouffe vous propose de vivre une expérience artistique mémorable favorisant les échanges intergénérationnels tout en s'inspirant de la figure du raconteur. Vous serez amené à explorer l'éventail des pratiques artistiques de La Famille Plouffe en fabriquant, entre autres, de petites sculptures par un assemblage d'objets choisis vous remémorant votre histoire et celle de vos ancêtres. Alliant fiction et réalité, traditions et actualité, fantastique et banal, cet atelier vous permettra d'explorer de nouvelles facettes de l'art contemporain à travers vos propres filiations. En plus des ateliers pratiques, la visite de la Galerie B-312 et une introduction au travail des artistes seront au rendez-vous.