

PROGRAMMATION AUTOMNE 2017



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 3 au 7 avril 2017

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 10 au 14 avril 2017

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

A partir du 17 avril 2017

Période d'inscription pour les nouveaux membres.

DÉBUT DE LA SESSION Automne 2017

Cours du lundi:
21 août 2017

Pour les cours du mardi au vendredi :
Dans la semaine du 5 au 8 septembre 2017
(Sauf exception)

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.

Aucun rabais n'est accordé, si l'inscription se fait après le début du cours et/ou de l'atelier.

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. S.v.p. ne pas vous stationner dans les espaces réservés.

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 2017 au 31 mars 2018, 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 1 septembre 2017**

Pour les cours / ateliers du lundi qui débutent le 21 août, vous avez au plus tard jusqu'au vendredi 18 août 2017 pour annuler.

Pour les cours /ateliers du vendredi qui débutent le 8 septembre, vous avez au plus tard jusqu'au vendredi 1^{er} septembre pour annuler.

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

Mardi

8h30 à 11h30	Sculpture sur bois	214	68\$	15	5 septembre
9h00 à 12h00	Tricot	208	68\$	15	5 septembre
9h00 à 12h00	Dessin	215	68\$	15	5 septembre
9h00 à 10h00	Zumba gold	*E.D*	65\$	15	5 septembre
9h00 à 12h00	Scrabble : responsable Lise Sirois	203	1\$/semaine	15	5 septembre
10h15 à 11h45	Yoga lates en douceur	*E.D*	65\$	15	5 septembre
12h30 à 15h30	Sculpture sur bois	214	68\$	15	5 septembre
13h00 à 16h00	Mardi social : responsable Monique Boileau et Cécile Fouquereau	203	1\$/semaine	15	5 septembre
13h00 à 16h00	Peinture	215	68\$	15	5 septembre
13h00 à 16h00	Tricot	208	68\$	15	5 septembre
13h30 à 15h30	Traverser le deuil	204	Gratuit	12	5 septembre
13h30 à 15h30	Atelier écriture créatrice	211	58\$	12	5 septembre
13h00 à 14h15	Aérobic sans saut	*E.D*	65\$	15	5 septembre
14h30 à 15h45	Aérobic sans saut	*E.D*	65\$	15	5 septembre

Mercredi

9h00 à 12h00	Peinture	215	68\$	15	6 septembre
9h00 à 12h00	Peinture décorative/faux vitrail	214	68\$	15	6 septembre
9h00 à 12h00	Petits points de fantaisie	203	68\$	15	6 septembre
10h00 à 12h00	Chorale	*E.D	78\$/an	15	6 septembre

Mercredi					
9h00 à 12h00	Couture	208	68\$	15	6 septembre
11h00 à 12h00	PIED (prévention des chutes)	211	Gratuit	12	À confirmer
12h30 à 15h30	Peinture décorative/faux vitrail	211	68\$	15	6 septembre
13h00 à 14h30	Taï chi	*E.D	65\$	15	6 septembre
13h00 à 16h00	Couture	208	68\$	15	6 septembre
13h00 à 16h00	Aquarelle	215	68\$	15	6 septembre
13h00 à 16h00	Broderie norvégienne	203	68\$	15	6 septembre
14h45 à 16h00	Tonus et stretching	*E.D	65\$	15	6 septembre
Jeudi					
8h30 à 11h30	Sculpture sur bois	214	68\$	15	7 septembre
9h00 à 12h00	Initiation à l'art	215	68\$	15	7 septembre
9h00 à 12h00	Couture	208	68\$	15	7 septembre
9h00 à 12h00	Découpage 3 Dimensions	211	68\$	15	7 septembre
9h00 à 12h00	Broderie norvégienne	203	68\$	15	7 septembre
9h00 à 10h00	Yoga/lates en forme	*E.D*	65\$	15	7 septembre
10h45 à 11h45	Yoga/lates en forme	*ED	65\$	15	7 septembre
12h30 à 15h30	Découpage 3 Dimensions	211	68\$	15	7 septembre
13h00 à 16h00	Ligue de l'amitié : responsable Michel Kaigle	203	1\$/semaine	15	7 septembre
13h00 à 16h00	Peinture	215	68\$	15	7 septembre
13h00 à 16h00	Sculpture sur bois	214	68\$	15	7 septembre
13h00 à 16h00	Tricot	208	68\$	15	7 septembre
13h30 à 14h30	Zumba Gold	*ED	65\$	15	7 septembre
14h45 à 16h00	Tonus et stretching	*ED	65\$	15	7 septembre
Vendredi					
9h00 à 12h00	Dessin	215	68\$	15	8 septembre
9h00 à 12h00	Broderie sur blanc	203	68\$	15	8 septembre
9h00 à 12h00	Création médium mixte	211	68\$	15	8 septembre
9h30 à 12h30	Apprivoiser sa solitude	208	30\$	6	À confirmer
9h00 à 12h00	Théâtre	*ED	78\$/an	15	8 septembre
10h00 à 12h00	Initiation à la peinture déco	214	68\$	15	8 septembre
12h30 à 15h30	Peinture décorative/faux	215	68\$	15	8 septembre
12h30 à 15	Création médium mixte	211	68\$	15	8 septembre
13h00 à 16h00	Création textile et tricot	203	68\$	15	8 septembre
13h00 à 15h30	Fléchettes : responsable Roger Desgroseilliers	208	1\$/semaine	15	8 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 : à confirmer /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.

(*) Broderie sur blanc : à confirmer / l'expression « broderie sur blanc » désigne différentes techniques et plusieurs points tels que : la « broderie Anglaise », la « broderie Renaissance », la « broderie Richelieu » et la « broderie de Schwalm ».

(*) 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.

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

Écriture créatrice : Marcelle Rose-Pressseau
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 ».

(*) Initiation à l'art : à confirmer/ technique de base pour la pratique du dessin et de la peinture.

(*) Peinture à l'huile et à l'acrylique : Johanne Lauzon, à confirmer/ 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.

(*) Initiation à la peinture décorative : Diane Couture :Technique de base de peinture décorative sur toile ou sur bois, tel que les mélanges et fondus de couleurs les ombres et lumières, le lavis et brosse à sec. Nous verrons également l'usage spécifique des pinceaux ainsi que l'entretien de votre matériel.

(*) 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.

Pilates en douceur: Suzanne Reid/ mouvements sélectionnés du Yoga et du Pilates... 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.

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.

Taï chi : Jean Hubert Gagnon/ techniques vieilles de plusieurs millénaires. Cette méthode d'enseignement est dite complète, car en plus de montrer un enchaînement de mouvements, on y retrouve des techniques se rapportant à la posture, la détente, la respiration et l'énergie vitale.

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/lates en forme : Marie-Ève Roy/ c'est un mélange de yoga et de Pilates question de se tenir en forme et rempli d'énergie. Toujours en respectant ses limites.

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.