



LE CENTRE DU VIEUX MOULIN DE LASALLE

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

PROGRAMMATION AUTOMNE 2014



VOLET COURS ET ATELIERS

SESSION AUTOMNE 2014

**Du mardi 2 septembre au vendredi 12 décembre 2014
(sauf quelques exceptions)**

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES ET COMMUNAUTAIRES

SESSION AUTOMNE 2014

Du mardi 2 septembre au vendredi 12 décembre 2014

**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 coeur des actions
de l'organisme.**

**Toutes les personnes de 50 ans et plus de LaSalle sont les bienvenues au sein
de l'organisme et peuvent recevoir des services d'entraide et de soutien.**



Pour joindre l'équipe :

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

Téléphone : 514.364-1541 Site Internet: www.cvmlasalle.org

Adresse information: reception@cvmlasalle.org

VOLET COURS ET ATELIERS

PÉRIODE D'INSCRIPTION

Du lundi 7 avril au vendredi 11 avril 2014

Semaine de préinscription pour les membres actuels de LaSalle et de l'extérieur qui veulent demeurer dans le même cours et/ou atelier et dans la même plage horaire

Du lundi 14 avril au jeudi 17 avril 2014

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

Du lundi 21 avril au 29 août 2014

Période d'inscription pour les nouveaux membres

INFORMATION SUR L'INSCRIPTION

Pour suivre les cours et ateliers, les personnes doivent :

- avoir 50 ans et plus et une bonne compréhension du français.
- prévoir l'achat du matériel requis.
- Des fiches d'information, de définition et de matériel requis sont disponibles à la réception.
- Pour votre inscription, vous devez vous présenter sur place et 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 des cours/ateliers.

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 2014 au 31 mars 2015, quelle que soit la date d'inscription.

REMBOURSEMENT & ANNULATION

L'inscription est remboursable seulement avant le début des cours et ateliers au plus tard le **15 août** pour ceux qui débutent le **18 août**, et au plus tard **le vendredi 29 août pour ceux débutant le 2 septembre**. Lorsque la session est débutée, aucun remboursement n'est accordé même si vous n'avez pas assisté au cours/atelier. 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 lors d'un remboursement

COURS D'INITIATION OBLIGATOIRES

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

PROGRAMMATION

L'ensemble du volet vise la prévention du vieillissement prématuré par l'apprentissage, la socialisation et la réalisation du potentiel de chacun, le développement et la croissance personnelle, ainsi que la santé physique et mentale. L'organisme offre quelques cours mais préconise la formule atelier qui consiste en un apprentissage personnalisé au rythme de chacun.

*E.D. : Espace Desjardins

Heures	Disciplines	Local	Coût	Nombre de semaines	Début
Lundi					
9h à 12h	Tricot	208	60 \$	15	18 août
9h à 12h	Broderie japonaise	203	60 \$	15	18 août
9h à 12h	Création médium mixte	211	60 \$	15	18 août
10h à 11h30	Danse en ligne	E.D.	60 \$	15	18 août
12h30 à 15h30	Découpage 3 Dimensions	211	60\$	15	18 août
13h à 16h	Tricot	208	60 \$	15	18 août
12h30 à 15h30	Broderie japonaise	203	60 \$	15	18 août
13h à 14h30	PIED (prévention des chutes)	E.D.*	Gratuit	12	(à confirmer)
13h à 16h	Peinture	215	60 \$	15	18 août
14h30 à 15h30	Zumba gold toning	E.D.*	57\$	15	18 août

Mardi					
8h30 à 11h30	Sculpture sur bois	214	60 \$	15	2 septembre
9h à 12h	Tricot	211	60 \$	15	2 septembre
9h à 12h	Dessin	215	60 \$	15	2 septembre
9h00 à 10h00	Zumba Gold	E.D.*	57\$	15	2 septembre
9h30 à 11h30	Musclez vos méninges	204	40 \$	10	16 septembre
10h 15 à 11h45	Yoga Pilates en douceur	E.D.*	57 \$	15	2 septembre
13h à 16h	Tricot	211	60 \$	15	2 septembre
13h à 16h	Peinture	215	60\$	15	2 septembre
13h à 16h	Sculpture sur bois	214	60 \$	15	2 septembre
13h à 16h	Courtepointe	208	60 \$	15	2 septembre
13h15 à 14h30	Aérobic sans saut	E.D.*	57 \$	15	2 septembre
13h30 à 15h30	Évolu-âge	204	40\$	10	16 septembre
13h30 à 15h30	Atelier d'écriture créatrice	122	60 \$	10	23 septembre
14h45 à 16h	Aérobic sans saut	E.D.*	57 \$	15	2 septembre

Heures	Disciplines	Local	Coût	Nombre	Début
				de semaines	
Mercredi					
9h à 12h	Peinture	215	60 \$	15	3 septembre
9h à 12h	Peinture sur bois & faux vitrail	214	60 \$	15	3 septembre
9h à 12h	Petits points de fantaisie	203	60 \$	15	3 septembre
9h à 12h	Couture	208	60 \$	15	3 septembre
9h30 à 11h30	Traverser le deuil	204	Gratuit	12	(à confirmer)
10h à 12h	Chorale	211	70\$/an	30	3 septembre
11h à 12h	PIED (prévention des chutes)	E.D.*	Gratuit	12	(à confirmer)
12h30 à 15h30	Peinture sur bois & faux vitrail	211	60 \$	15	3 septembre
13h à 14h30	Taï chi	E.D.*	57 \$	15	3 septembre
13h à 16h	Couture	208	60 \$	15	3 septembre
13h à 16h	Aquarelle	215	60 \$	15	3 septembre
13h à 16h	Broderie norvégienne	203	60 \$	15	3 septembre
14h45 à 16h	Tonus et stretching	E.D.*	57\$	15	3 septembre
Jeudi					
8h30 à 11h30	Sculpture sur bois	214	60 \$	15	4 septembre
9h à 10h30	Yoga / lates en forme	E.D.*	57 \$	15	4 septembre
9h à 12h	Initiation à l'art	215	60 \$	15	4 septembre
9h à 12h	Couture	208	60 \$	15	4 septembre
9h à 12h	Découpage 3 Dimensions	211	60 \$	15	4 septembre
9h à 12h	Broderie norvégienne	203	60 \$	15	4 septembre
10h45 à 12h15	Yoga / lates en forme	E.D.*	57 \$	15	4 septembre
12h30 à 15h30	Découpage 3 Dimensions	211	60 \$	15	4 septembre
13h à 16h	Peinture	215	60 \$	15	4 septembre
13h à 16h	Sculpture sur bois	214	60 \$	15	4 septembre
13h à 16h	Tricot	208	60 \$	15	4 septembre
13h30 à 14h30	Zumba Gold	E.D.*	57\$	15	4 septembre
13h30 à 15h30	Les pages de ma vie	122	60\$/an	15	11 septembre
14h45 à 16h	Tonus et stretching	E.D.*	57 \$	15	4 septembre
Vendredi					
9h à 12h	Création textile et tricot	208	60\$	15	5 septembre
9h à 12h	Dessin	215	60 \$	15	5 septembre
9h à 12h	Broderie sur blanc	203	60 \$	15	5 septembre
9h à 12h	Création médium mixte	214	60\$	15	5 septembre
9h à 12h	Théâtre	211	70\$/an	15	5 septembre
10h à 12h Nouveauté	« À la découverte de la danse »	122	Gratuit / année	12	3 octobre
12h30 à 15h30	Peinture décorative & faux vitrail	211	60 \$	15	5 septembre
13h à 16h	Création textile et tricot	203	60 \$	15	5 septembre

SESSIONS SPÉCIALES



Les Pages de ma vie

11-25 Septembre, 9-23 octobre, 6-20 novembre et le 4 décembre 2014

À la découverte de la danse : 10 rencontres étalées sur 2 sessions (jusqu'en mai 2015).

Description des cours /ateliers

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

Aérobic sans saut : Francine Tremblay

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

À la découverte de la danse : Caroline Dusseault

Basé sur le même esprit que les clubs de lecture, cet atelier est une occasion de rencontrer des professionnels de renom, partager, échanger, découvrir et vivre des expériences dans le monde de l'art de la danse.

(*) **Aquarelle : Louise Gellé** / 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 : Fiore Fonda** / 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 ».

(*) **Courtepointe : France Vannobel** / introduction à la courtepointe ou amélioration de vos connaissances et habiletés. Nous allons explorer l'aspect utilitaire et artistique de la courtepointe.

(*) **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 medium 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.

Danse en ligne: Josée Pelletier

Atelier de danse basé sur les techniques de diverses associations pour se mettre en forme sur différents rythmes de musique.

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

Écriture créatrice : Adrienne Brossoit

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 ».

Évolu-Âge : Marie-Josée Auger / cet atelier a pour but de vous amener tout doucement à découvrir votre potentiel créateur et à transformer votre solitude ennuyeuse en une solitude « plénitude ».

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

Les Pages de ma vie : Adrienne Brossoit

Écrire votre autobiographie, ou laisser des souvenirs à vos descendants. Ce voyage dans le temps vous permettra d'ouvrir les portes du passé.

Musclez vos méninges: Marie-Josée Auger

Ces ateliers visent à préserver et développer la mémoire et exercer la gymnastique du cerveau dans la vie quotidienne

(*) Peinture à l'huile et à l'acrylique : Louise Gellé et Johanne Lauzon / 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.

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 : (à confirmer) /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 : Nicolay Rayvich/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.

Traverser le deuil : Marie-Josée Auger /groupe de soutien, inspiré de la méthode Mombourquette pour vous fournir des outils permettant de mieux comprendre les étapes du deuil et de partager quand vous en avez envie. Enfin, ce groupe vous permettra de reprendre goût à la vie. Rencontre individuelle au préalable.

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

Yoga/lates en forme : Pauline St-Pierre/ 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 : Pauline St-Pierre/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: Pauline St-Pierre/ 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.



VOLET ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLE ET COMMUNAUTAIRE

Prétexte à la socialisation et au plaisir, ce programme permet la prise en charge des activités par des aînés bénévoles. Il renferme une panoplie d'activités (jeux, fêtes, spectacles, repas, expositions, etc.) qui permettent de s'amuser et de s'impliquer dans une atmosphère décontractée et amicale. Le CVML préconise les activités sociales sur une base hebdomadaire, mensuelle, annuelle ou encore, ponctuelle.

INFORMATION

Pour participer à l'une des activités hebdomadaires, les personnes doivent :

- **avoir 50 ans et plus et une bonne compréhension du français.**
- **prévoir un coût minimal** par semaine
- Être membre en règle de l'organisme

Pour participer à l'une des activités spéciales, annuelles et/ou grand public, les personnes doivent :

- **avoir 50 ans et plus et une bonne compréhension du français.**
- Prévoir un coût minimal ou prendre, réserver votre place et/ou prendre un laissez-passer
- Être membre en règle de l'organisme (parfois il y a des événements qui ne demandent pas d'être membre de l'organisme)

Heures	Disciplines	Local	Coût	Nombre de semaines	Début
Lundi					
13h à 14h30	Les Sacs de sable Responsables bénévoles : Domenico Colasurdo et Maria-Yolanda Carbone	214	1\$/semaine	15	8 septembre
Mardi					
13h à 16h	Loisirs du mardi Responsable bénévole : Claudette Lacombe	203	1\$/semaine	15	2 septembre
Mercredi					
13h00 à 15h30	Scrabble Responsable bénévole : Lise Sirois	122 et 214	1\$/semaine	15	3 septembre
Jeudi					
13h à 16h	La ligue de l'amitié Responsable bénévole : Roy Desaulniers	203	1\$/semaine	15	4 septembre

Vendredi

13h00 à 15h30	Fléchettes Responsable bénévole :Roger Desgroseilliers	208	1\$/semaine	15	5 septembre
---------------	---	-----	-------------	-----------	--------------------

Dimanche

9h30	Quilles du dimanche Responsable bénévole : Suzanne Boucher	Salle G-Plus	6,50\$/semaine	15	7 septembre
------	---	--------------	----------------	-----------	--------------------

Directives internes

- Il est interdit de fumer partout dans la bâtisse y compris les salles de bain de l'étage et les cages d'escaliers;
- Les pauses café se prennent au Café des aînés, le matin entre 10h et 11h et l'après-midi entre 14h et 15h;
- Il est interdit de boire et de manger dans les locaux;
- Nous vous prions de faire attention aux tables et aux chaises et de les replacer après utilisation. Mettez-vous à deux pour déplacer les tables et soulevez-les. Assurez-vous que les pattes sont bien solides. Ne pas s'asseoir sur les tables;
- L'administration vous permet d'obtenir des photocopies pour vos patrons et modèles. Le coût est de 0,15\$ pour une copie de format standard ou légal et 0,30\$ pour du format 11x17. Assurez-vous d'avoir les dimensions désirées pour les agrandissements et/ou diminutions;
- Il est interdit de toucher au chauffage, si un local est trop froid ou trop chaud, venez nous aviser et nous prendrons les mesures nécessaires auprès des gestionnaires de la bâtisse.

CONGÉS FÉRIÉS

L'administration et le Café des aînés seront fermés :

1er septembre, Fête du Travail

13 octobre, Fête de l'Action de Grâce

L'accessibilité : L'organisme fait tout en son pouvoir pour que le lieu physique soit sécuritaire, accessible et adapté pour permettre l'accès à toute la clientèle. Vous trouverez donc une **rampe pour handicapés** à l'entrée située sur la rue Édouard, à l'angle de la 4e avenue. Les **portes d'entrée sont automatisées**, il y a un **ascenseur** qui vous permet de vous rendre au 1er ou au 2ième étage. La largeur des corridors et des portes permet un accès dans tous les locaux. L'organisme possède une chaise roulante en cas de besoin et mise à la disposition de la clientèle. Au niveau du transport, le nouveau service du **Moulin Bus** offre aux personnes âgées qui vivent de l'exclusion sociale et/ou une légère perte d'autonomie, un moyen de rompre leur isolement en se rendant aux activités du Centre. Il est important de rappeler également qu'un **stationnement à l'arrière de l'édifice** est disponible et qu'une **voiture Communauto** s'y trouve pour ceux et celles qui utilisent ce type de service. Au niveau du transport collectif, la **Navette Or** s'arrête juste en face du Centre sur la rue Édouard et à proximité, se retrouvent les **arrêts d'autobus pour la 58, la 109 et la 112**. Plusieurs personnes pratiquent le **co-voiturage**, ce qui peut être une belle alternative pour les aînés ayant des voitures.

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Festival de théâtre et des arts, les 24-25-26-27 avril 2014

Assemblée générale annuelle 22 mai 2014

Fête de la rentrée, 28 août 2014

PROGRAMMATION PRINTEMPS - ÉTÉ 2014

VOLET COURS & ATELIERS



*E.D. : Espace Desjardins EXT : Parc des rapides

Heures	Disciplines	Endroits	Coûts	Nombre de semaines	Dates
LUNDI					
10h à 11h	Programme de prévention des chutes (PIED) Professeur : Donat Lavoie Congé : 19 mai	203	Gratuit Carte de membre obligatoire à 10\$	12	12 mai au 04 août 2014
MARDI					
10h00 à 11h30	Yoga / lates en forme Professeur : Suzanne Reid Congés : 24 juin, 1 ^{er} juillet	EXT Ou ED	\$40,00	10	6 mai au 22 juillet 2014
MERCREDI					
10h à 11h30	Tai chi plein air Professeur : Nicolay Rayvich	EXT Ou ED	\$40,00	10	14 mai au 16 juillet 2014
13h à 14h30	Programme de prévention des chutes (PIED) Professeur : Donat Lavoie	203	Gratuit Carte de membre obligatoire à 10\$	12	15 mai au 30 juillet 2014
JEUDI					
10h à 11h	Marche et étirement Professeur : Johanne Alary	EXT Ou ED	\$35,00	8	8 mai au 26 juin 2014
SEMAINE INTENSIVE « CARNET DE CROQUIS »					
9h à 12h	Carnet de croquis Professeur : Louise Gellé	EXT Ou 215	\$40,00	5 jours consécutifs	Du 16 au 20 juin 2014