



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 Automne 2020

La maladie COVID-19, provoquée par le nouveau coronavirus (SARS-CoV-2), a été déclarée pandémie mondiale par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). La COVID-19 est extrêmement contagieuse et se propage principalement par contact de personne à personne. Par conséquent, les gouvernements et les agences de santé fédérales, provinciales et locales recommandent la distanciation sociale. Ces instances mentionnent aussi que les personnes suivantes sont plus à risque de développer des complications:

Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle a mis en place des mesures préventives pour réduire la propagation de la COVID-19; cependant, l'organisme ne peut pas garantir que vous ne serez pas infecté par le virus au cours d'une activité qu'il organise. Vous êtes responsable du risque vous prenez selon votre état de santé. En venant aux activités vous acceptez d'adhérer à toutes les consignes, mesures préventives et procédures imposées par le Centre du Vieux Moulin de LaSalle dans le but de minimiser les risques. Par conséquent, être présent au Centre du Vieux Moulin pourrait augmenter votre risque de contracter la COVID-19

Mesures et consignes à respecter en contexte de COVID-19

1. Réduction du nombre de participants dans les groupes; étant donné la situation actuelle nous avons dû diminuer le nombre de personnes par groupe. Les groupes seront composés de 8 personnes maximum.
2. Vous devez respecter l'heure d'arrivée et de départ de votre cours. Aucune personne ne sera admise si elle se présente avant l'heure prévue.
3. Une seule personne ou 1 seule famille à la fois dans l'ascenseur
4. Le port du couvre-visage est obligatoire lors des déplacements .
5. Il est important des respecter la distanciation sociale (2 mètres) en tout temps, même avec le port du couvre visage.
6. Vous ne devez en aucun cas vous présenter au Centre si vous présentez les symptômes liés à la COVID-19 ou que vous vous sentez malade (Fièvre, toux sèche, fatigue ou tous autres symptômes liés à la COVID-19). Vous devez confirmer votre état de santé à l'agent situé à l'entrée du bâtiment.
7. Il est essentiel de respecter les marquages au sols et dans les locaux. Vous ne pouvez pas déplacer le mobilier dans les locaux.
8. Le lavages des mains est obligatoire en entrant la l'immeuble et entrant dans les locaux. Il est fortement suggéré de se laver les mains fréquemment.
9. L'échange de matériel entre les participants et le professeurs n'est pas recommandé. Vous devez vous présenter avec vos effets personnels nécessaires à votre cours ou ateliers.

Information

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.

NOUVEAUTÉ - Abonnement plein air

Venez essayer de nouveaux cours d'exercices au grand air

Vous désirez profiter du grand air et des douceurs de l'automne. L'abonnement plein air est la solution pour pouvoir offrir des cours d'exercices dans le contexte actuel. Une nouvelle formule vous permettra de pratiquer vos activités habituelles tout en ayant la chance d'essayer une nouvelle discipline. La carte abonnement plein air vous permet donc de participer à n'importe quelle activité sportive. Vous payez alors pour 4, 6 ou 8 cours extérieurs. Vous pouvez venir plus d'une fois par semaine.

Il n'y aura pas de reprise de cours en cas de mauvais température, par contre vous pouvez décider d'aller à un autre cours offert dans la programmation ci-dessous. Donc vous pouvez utiliser votre abonnement au cours de la période du 19 octobre 13 novembre 2020. Chaque fois que vous vous présenter à un cours votre carte sera poinçonnée

Tarifs de la carte abonnement plein air

4 cours : 18\$

6 Cours: 27\$

8 cours 36\$

Politique de remboursement pour l'abonnement plein air et les ateliers:

L'inscription est remboursable seulement avant le début des cours. Lorsque la session est débutée, aucun remboursement n'est accordé même si vous n'avez pas assisté au cours. 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.*

Paiement par virement bancaire, chèque ou en argent comptant

Cours et Ateliers créatifs – En période COVID-19

8 semaines de cours

		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date de début
		Arrivée: Entre 12h30 et 12h45 Départ : Entre 15h15 et 15h30	48\$	21 octobre 2020
Mercredi 12h45 à 15h15	Arrivée: Entre 12h30 et 12h45 Départ : Entre 15h15 et 15h30	23 octobre 2020		
Aquarelle Local 215	Vendredi 12h45 à 15h15			

		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date de début
		Arrivée: Entre 8h45 et 9h Départ : Entre 11h30 et 11h45	48\$	19 octobre 2020
Lundi 9h à 11h30	Arrivée: Entre 12h45 et 13h00 Départ : Entre 15h30 et 15h45	19 octobre 2020		
Broderie japonaise Local 211	Lundi 13h à 15H30			

		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date de début
		Arrivée: Entre 8h45 et 9h Départ : Entre 11h30 et 11h45	48\$	22 octobre 2020
Jeudi 9h à 11h30	Arrivée: Entre 12h45 et 13h00 Départ : Entre 15h30 et 15h45	22 octobre 2020		
Création médium mixte Local 211	Jeudi 13h à 15H30			

		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date de début
		Arrivée: Entre 8h30 et 8h45 Départ : Entre 11h15 et 11h30	48\$	20 octobre 2020
Mardi 8h45 à 11h15	Arrivée: Entre 8h30 et 8h45 Départ : Entre 11h15 et 11h30	23 octobre 2020		
Dessin Local 215	Vendredi 8h45 à 11h15			

		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date de début
		Arrivée: Entre 12h45 et 13h00 Départ : Entre 15h00 et 15h15	48\$	20 octobre 2020
Mardi 13h à 15h				
Écriture Créatrice Local 211				

		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date de début
		Arrivée: Entre 8h30 à 8h45 Départ : Entre 11h15 à 11h30	48\$	22 octobre 2020
Jeudi 8h45 à 11h15				
Intitiation à l'art Local 215				

Cours et Ateliers créatifs – En période COVID-19

Peinture décorative Local 211	Mercredi 9h00 à 11h30	Heure d'arrivée/départ Arrivée: Entre 8h45 et 9h00 Départ : Entre 11h30 et 11h45	48\$	Date de début 21 octobre 2020
	Mercredi 13h00 à 15h30	Arrivée: Entre 12h45 et 13h00 Départ : Entre 15h30 et 15h45		21 octobre 2020

Peinture décorative Local 211	Vendredi 13h00 à 15h30	Heure d'arrivée/départ Arrivée: Entre 12h45 et 13h00 Départ : Entre 15h30 et 15h45	48\$	Date de début 23 octobre 2020

Théâtre Local 215 et 211 (COMPLET)	Lundi (1X/2 semaines) 8h45 à 11h15	Heure d'arrivée/départ Arrivée: Entre 8h30 et 8h45 Départ : Entre 11h15 et 11h30	48\$	Date de début 19 octobre 2020
	Vendredi 9h00 à 11h30	Arrivée: Entre 8h45 à 9h00 Départ : Entre 11h30 à 11h45		23 octobre 2020

Peinture 215 Johanne Lauzon	Lundi 12h45 à 15h15	Heure d'arrivée/départ Arrivée: Entre 12h45 et 13h00 Départ : Entre 15h30 et 15h45	48\$	Date de début 23 octobre 2020

Peinture Local 215	Mardi 12h45 à 15h15	Heure d'arrivée /départ Arrivée : Entre 12h30 et 12h45 Départ: Entre 15h15 et 15h30	48\$	20 octobre
	Mercredi 8h45 à 11h15	Arrivé: Entre 8h30 et 8h45 Départ: Entre 11h15 et 11h30		21 octobre
	Mercredi 12h45 à 15h15	Arrivée : Entre 12h30 et 12h45 Départ: Entre 15h15 et 15h30		

Cours liés au bien-être- En plein air

Cours liés au bien-être - En plein air

4 semaine de cours

4 cours: 18\$

6 Cours: 27\$

8 cours: 36\$

Tous les cours d'exercices auront lieu au Parc des Rapides à l'angle Bishop-Power et Boulevard LaSalle (Plancher de danse)

		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date
Aérobic sans saut Parc des Rapides	Mardi 13h00 à 14h00	Arrivée: Entre 12h45 et 13h00 Départ : Entre 14h00 et 14h15	Carte abonnement plein air	20 octobre 2020
	Mardi 14h15 à 15h15	Arrivée: Entre 14h00 et 14h15 Départ : Entre 15h15 à 15h30		20 octobre 2020

		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date
Initiation au Tai chi Parc des Rapides	Vendredi 13h00 à 14h15	Arrivée: Entre 12h45 à 13h00 Départ : Entre 14h15 à 14h30	Carte abonnement plein air	23 octobre 2020

		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date
Tai chi Parc des Rapides	Mercredi 13h00 à 14h15	Arrivée: Entre 12h45 à 13h00 Départ : Entre 14h15 à 14h30	Carte abonnement plein air	21 octobre 2020

				Date
Tonus & Stretching Par des Rapides	Mercredi 14h45 à 16h00	Arrivée: Entre 14h30 et 14h45 Départ : Entre 16h00 et 16h15	Carte d'abonnement plein air	21 octobre 2020
	Jeudi 14h30 à 15h45	Arrivée: Entre 14h15 et 14h30 Départ : Entre 15h45 et 16h00		22 octobre 2020
	Vendredi 14h30 à 15h45	Arrivée: Entre 14h15 et 14h30 Départ : Entre 15h45 et 16h00		23 octobre 2020

Yoga en douceur Parc des Rapides	Lundi 10h30 à 11h30	Heure d'arrivée/départ	Prix	Date
		Arrivée: Entre 10h15 et 10h30 Départ : Entre 11h30 à 11h45		
Mardi 11h45 à 12h45	Arrivée: Entre 11h30 et 11h45 Départ : Entre 12h45 et 13h00	20 octobre 2020		

Yoga en forme Parc des Rapides	Lundi 12h00 à 13h00	Arrivée: Entre 11h45 et 12h00 Départ : Entre 13h00 et 13h15	Carte d'abonnement plein air	Date
				19 octobre 2020
				Jeudi 10h30 à 11h45
Jeudi 12h00 à 13h00	Arrivée: Entre 11h45 et 12h00 Départ : Entre 13h00 et 13h15	22 octobre 2020		

Zumba Gold Parc des Rapides	Mardi 10h00 à 11h00	Heure d'arrivée/départ	Prix	Date
		Arrivée: Entre 9h45 à 10h00 Départ : Entre 11h00 à 11h15		
Jeudi 13h15 à 14h15	Arrivée: Entre 13h00 à 13h15 Départ : Entre 14h15 à 14h30	22 octobre 2020		

Zumba Gold Toning Parc des Rapides	Lundi 14h30 à 15h30	Heure d'arrivée/départ	Prix	Date
		Arrivée: Entre 14h15 à 14h30 Départ : Entre 15h30 à 15h45		

Pour toutes informations :



7644, rue Édouard (angle 4^e Avenue), bureau
210 Arrondissement LaSalle



Téléphone : 514-364-1541



www.cvmlasalle.org



reception@cvmlasalle.org



Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Groupes de soutien & socialisation

Groupes de soutien & socialisation - En période COVID-19

*Carte de membre obligatoire *

10\$

****Nouveauté:** Tricot social est une nouvelle activité libre. Vous apportez votre projet et vous pouvez venir tricoter tout en socialisant avec d'autres personnes. Maximum 8 personnes par bloc d'activité.

**** Appeler chaque lundi pour réserver votre place ****

Tricot social Local 208	Mardi 9h15 à 11h45	Heure d'arrivée/départ		Prix	Date
		Arrivée: Entre 9h00 à 9h15 Départ : Entre 11h45 à 12h00		Carte de membre/ sur réservation	20 octobre 2020
Mardi 13h15 à 15h45	Arrivée: Entre 13h00 à 13h15 Départ : Entre 15h45 et 16h00		20 octobre 2020		

Je suis ici et d'ailleurs Local 208 <i>COMPLET</i>	Jeudi 13h45 à 15h45	Heure d'arrivée/départ		Prix	Date
		Arrivée: Entre 13h30 à 13h45 Départ : Entre 15h45 à 16h00		Carte membre	22 octobre 2020

Ligue du Vieux Poêle Local 211 <i>COMPLET</i>	Mardi 1x/mois 9h00 à 11h00	Heure d'arrivée/départ		Prix	Date
		Arrivée: Entre 8h45 à 9h00 Départ : Entre 11h00 à 11h15		Carte membre	20 octobre 2020

Adapt-Âge Local 208 <i>COMPLET</i>	Lundi 13h45 à 15h45	Heure d'arrivée/départ		Prix	Date
		Arrivée: Entre 13h30 à 13h45 Départ : Entre 15h45 à 16h00		Carte membre	19 octobre 2020

Groupe Vieillir ensemble Local 208 <i>COMPLET</i>	Mercredi 13h15 à 15h45	Heure d'arrivée/départ		Prix	Date
		Arrivée: Entre 13h00 à 13h15 Départ : Entre 15h45 à 16h00		Carte membre	21 octobre 2020