

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, 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.

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 que 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

- 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.
- 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
	Aquarelle Local 215	Mercredi 12h45 à 15h15	Arrivée: Entre 12h30 et 12h45 Départ : Entre 15h15 et 15h30		21 octobre 2020
		Vendredi 12h45 à 15h15	Arrivée: Entre 12h30 et 12h45 Départ : Entre 15h15 et 15h30	48\$	23 octobre 2020
gall in	AIN		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date de début
and the	Broderie japonaise Local 211	Lundi 9h à 11h30	Arrivée: Entre 8h45 et 9h Départ : Entre 11h30 et 11h45	TTIX	19 octobre 2020
		Lundi 13h à 15H30	Arrivée: Entre 12h45 et 13h00 Départ : Entre 15h30 et 15h45	48\$	19 octobre 2020
			Heure d'arrivée/départ	Prix	Date de début
	Création médium mixte Local 211	Jeudi 9h à 11h30	Arrivée: Entre 8h45 et 9h Départ : Entre 11h30 et 11h45	PIIX	22 octobre 2020
and and		Jeudi 13h à 15H30	Arrivée: Entre 12h45 et 13h00 Départ : Entre 15h30 et 15h45	48\$	22 octobre 2020
	(A)	Heure d'arrivée/départ		Prix	Date de début
	Dessin Local 215	Mardi 8h45 à 11h15	Arrivée: Entre 8h30 et 8h45 Départ : Entre 11h15 et 11h30		20 octobre 2020
		Vendredi 8h45 à 11h15	Arrivée: Entre 8h30 et 8h45 Départ : Entre 11h15 et 11h30	48\$	23 octobre 2020
	Écrituro		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date de début
	Ecriture Créatrice Local 211	Mardi 13h à 15h	Arrivée: Entre 12h45 et 13h00 Départ : Entre 15h00 et 15h15	48\$	20 octobre 2020
	Intitiation à l'art Local 215		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date de début
		Jeudi 8h45 à 11h15	Arrivée: Entre 8h30 et 8h45 Départ : Entre 11h15 et 11h30	48\$	22 octobre 2020
- 1					

Cours et Ateliers créatifs – En période COVID-19

Peinture		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date de début		
	Mercredi 9h00 à 11h30	Arrivée: Entre 8h45 et 9h00		21 octobre 2020		
	31100 a 111130	Départ : Entre 11h30 et 11h45		21 00:0010 2020		
décorative Local 211	Mercredi	Arrivée: Entre 12h45 et 13h00	48\$	21 octobre 2020		
	13h00 à 15h30	Départ : Entre 15h30 et 15h45		21 00:05/10 2020		
Daini		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date de début		
Peinture décorative	Vendredi 13h00 à 15h30	Arrivée: Entre 12h45 et 13h00	48\$	23 octobre 2020		
Local 211		Départ : Entre 15h30 et 15h45				
		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date de début		
	Lundi (1X/2 semaines) 8h45 à 11h15	/2 semaines) Arrivée: Entre 8h30 et 8h45		19 octobre 2020		
Théâtre Local 215 et 211	опту а ттптэ	Départ : Entre 11h15 et 11h30		13 0010016 2020		
(COMPLET)	Vendredi	Arrivée: Entre 8h45 et 9h00	48\$	23 octobre 2020		
	9h00 à 11h30	Départ : Entre 11h30 et 11h45		23 OCTOBITE 2020		
		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date de début		
Peinture 215 Johanne Lauzon	Lundi 12h45 à15h15	Arrivée: Entre 12h30 et 12h45 Départ : Entre 15h15 et 15h30	48\$	19 octobre 2020		
/ 51						
		Heure d'arrivée /départ	Prix	Date de début		
	Mardi	Arrivée : Entre 12h30 et 12h45		20 octobre		
	12h45 à15h15	Départ: Entre 15h15 et 15h30		20 OCIODIE		
Peinture	Mercredi	Arrivé: Entre 8h30 et 8h45	48\$			
Local 215		Départ: Entre 11h15 et 11h30		21 octobre		
	JCuui	Arrivée : Entre 12h30 et 12h45		22 octobre		
	12h45 à15h15	Départ: Entre 15h15 et 15h30				
			THE PARTY			

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)

<u> </u>				
		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date
A śwalata	Mardi 13h00 à 14h00	Arrivée: Entre 12h45 et 13h00		20 octobre 2020
Aérobie		Départ : Entre 14h00 et 14h15	Carte abonnement	
sans saut Parc des Rapides	Mardi	Arrivée: Entre 14h00 et 14h15	plein air	20 octobre 2020
	14h15 à 15h15	Départ : Entre 15h15 et 15h30		
		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date
Initiation au Taï chi Parc des Ra- pides	Vendredi 13h00 à 14h15	Arrivée: Entre 12h45 et 13h00 Départ : Entre 14h15 et 14h30	Carte abonne- ment plein air	23 octobre 2020
pidos	90000			4
		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date
Taï chi Parc des Rapides	Mercredi 13h00 à 14h15	Arrivée: Entre 12h45 et 13h00	Carte abonnement	21 octobre 2020
Tare des Rapides	25.100 & 1.1113	Départ : Entre 14h15 et 14h30	plein air	
				Date
	Mercredi	Arrivée: Entre 14h30 et 14h45		21 octobre 2020

				Date	kars
	Mercredi 14h45 à 16h00	Arrivée: Entre 14h30 et 14h45 Départ : Entre 16h00 et 16h15		21 octobre 2020	
Tonus & Stret- ching Par des Ra- pides	Jeudi 14h30 à 15h45	Arrivée: Entre 14h15 et 14h30 Départ : Entre 15h45 et 16h00	Carte d'abonne- ment plein air	22 octobre 2020	
pides	Vendredi 14н30 à 15н45	Arrivée: Entre 14h15 et 14h30 Départ : Entre 15h45 et 16h00		23 octobre 2020	

		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date
Yoga en douceur	Lundi 10h30 à 11h30	Arrivée: Entre 10h15 et 10h30 Départ : Entre 11h30 et 11h45		19 octobre 2020
Parc des Ra- pides	Mardi 11h15 à 12h15	Arrivée: Entre 11h00 et 11h15 Départ : Entre 12h15 et 12h30	Carte abonnement plein air	20 octobre 2020
				Date
	Lundi 12h00 à 13h00	Arrivée: Entre 11h45 et 12h00 Départ : Entre 13h00 et 13h15		19 octobre 2020
Yoga en forme Parc des Ra- pides	Jeudi 10h30 à 11h45	Arrivée: Entre 10h15 et 10h30 Départ : Entre 11h45 et 12h00	Carte d'abonne- ment plein air	22 octobre 2020
	Jeudi 12н00 à 13н00	Arrivée: Entre 11h45 et 12h00 Départ : Entre 13h00 et 13h15		22 octobre 2020
		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date
Zumba Gold	Mardi 10h00 à 11h00	Arrivée: Entre 9h45 et 10h00 Départ : Entre 11h00 et 11h15	Carte abonnement	20 octobre 2020
Parc des Ra- pides	Jeudi 13h15 à 14h15	Arrivée: Entre 13h00 et 13h15 Départ : Entre 14h15 et 14h30	plein air	22 octobre 2020
Zumba		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date
Gold Toning Parc des Ra- pides	Lundi 14h30 à 15h30	Arrivée: Entre 14h15 et 14h30 Départ : Entre 15h30 et 15h45	Carte abonnemen plein air	t 19 octobre 2020

Pour toutes informations:



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



Téléphone: 514-364-1541



www.cvmlasalle.org





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 personne par bloc d'activité. ** Appeler chaque lundi pour réserver votre place **

	** Appeier chaque iunai pour reserver votre place **					
		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date		
	Mardi	Arrivée: Entre 9h00 et 9h15		20 octobre 2020		
Tricot social	9h15 à 11h45	Départ : Entre 11h45 et 12h00	Carte de			
Local 208		Arrivée: Entre 13h00 et 13h15	membre/			
	Mardi		sur réser- vation	20 octobre 2020		
	13h15 à 15h45	Départ : Entre 15h45 et 16h00	vation			
		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date		
Je suis ici et	- I					
d'ailleurs Local 208	Jeudi 13h45 à 15h45	Arrivée: Entre 13h30 et 13h45	Carte	22 octobre 2020		
COMPLET	151115 4 151115	Départ : Entre 15h45 et 16h00	membre			
1 3.						
		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date		
Ligue du		Arrivée: Entre 8h45 et 9h00		20 2020		
Vieux Poêle	Mardi 1x/mois	Départ : Entre 11h00 et 11h15	Canta	20 octobre 2020		
Local 211	9h00 à 11h00		Carte membre			
COMPLET			Inclibre			
		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date		
			TTIX	Date		
Adapt-Âge		Arrivée: Entre 13h30 et 13h45		19 octobre 2020		
Local 208	Lundi 13h45 à 15h45	Départ : Entre 15h45 et 16h00	Carte			
COMPLET	1311 1 3 d 1311 1 3		membre			
		Heure d'arrivée/départ	Prix	Date		
Groupe		ricure a arrivee, aepart	TIIX	Date		
Vieillir	Mercredi	Arrivée: Entre 13h00 et 13h15	Carte	24		

Départ : Entre 15h45 et 16h00

ensemble

Local 208

COMPLET

13h15 à 15h45

membre

21 octobre 2020