

Programmation hiver 2022

- En présentiel -

Le Centre du Vieux Moulin est un 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. Les cours et ateliers vous permettent de réaliser vos projets personnels, de développer votre potentiel ou de demeurer actif. Les choix d'activités sont divisés en 4 grands volets : Cours et ateliers créatifs, groupes de soutien et socialisation, cours liés au bien-être et activités socioculturelles. Veuillez noter que pour cette courte session de 6 semaines, nous n'avons pas planifié la reprise des activités socioculturelles dû à l'échange de matériel. (fléchettes, sacs de sables, cartes, bingo, scrabble)

Les groupes de soutien et de socialisation reprendront au cours du mois de mars. Vous serez informés dès que possible.

Pour toutes informations

 Téléphone : 514-364-1541



www.cvmlasalle.org



7644, rue Édouard (angle 4^e Avenue), bureau 210, LaSalle, H8P 1T3

Mesures et consignes à respecter en contexte de COVID-19

1. Une seule personne ou 1 seule famille à la fois dans l'ascenseur
2. Il est important de respecter la distanciation sociale en tout temps,
3. 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 tout autres symptôme lié à la COVID-19).
4. Le lavage des mains est obligatoire en entrant dans l'immeuble et en entrant dans les locaux. Il est fortement suggéré de se laver les mains fréquemment.
5. L'échange de matériel entre les participants et le professeurs n'est pas recommandé.
6. Vous devez porter le masque en tout temps dans l'immeuble. Seule les personnes participants aux cours d'exercices peuvent enlever leur masque lors de l'activité.
7. Veuillez noter que nous respectons les mesures sanitaires émises par le gouvernement du Québec et l'arrondissement LaSalle. Nous ajusterons nos services en fonction des recommandations.

Merci de votre collaboration

Information

Dates importantes

Semaine du 14 au 18 février 2022

Période de pré-inscription pour les personnes inscrites à l'hiver 2020

Semaine du 21 au 25 février 2022

Période d'inscription ouverte à tous

Semaine du 28 février au 4 mars 2022

Début de la session hiver *

Semaine du 4 au 8 avril 2022

Dernière semaine de cours + période de réinscription pour la session printemps 2022

*Certains cours et ateliers débuteront dans la semaine du 7 mars et se termineront dans la semaine du 11 avril 2022

Semaine du 18 au 22 avril 2022

Début de la session printemps

Café des aînés

Le café sera maintenant ouvert. Vous pourrez vous procurer collation, café et dîner. Vous pourrez manger dans vos locaux ou dans la salle à manger du Café. Vous devrez rapporter votre vaisselle aux Café. Étant donné le manque de main d'œuvre au sein de l'équipe cuisine, les choix du menu seront quelque peu limités.

Politique de remboursement aux cours et ateliers:

L'inscription est non-remboursable à l'exception 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 chèque ou en argent comptant

Cours et Ateliers créatifs – Hiver 2022

Ateliers créatifs- 6 semaines de cours

	Description	Date et heure	Local	Prix
Aquarelle Éliane Berdat	Expérimentation de différentes techniques, dessin, couleur et observation des multiples effets de l'eau sur le papier. * Semaine 7 mars du 15 avril 2022	Mercredi 13h00 à 16h00	215	45\$
		Vendredi 13h00 à 16h00		

Atelier d'écriture créatrice Marcelle Rose Presseau	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	Mardi 13h00 à 15h30	211	45\$
---	---	------------------------	-----	------

	Description	Date et heure	Local	Prix
Broderie Japonaise Diane Bergeron	L'art de réaliser des tableaux au moyen de canevas, fils et poinçons.	Lundi 9h00 à 12h00	203	45\$
		Lundi 13h00 à 16h00		

	Description	Date et heure	Local	Prix
Création textile Hélène Schneider	Travaux de tricot à la broche et de vêtements ou d'accessoires décoratifs. Création, apprentissage, nouvelles techniques et récupération.	Vendredi 9h00 à 12h00	203	45\$
		Vendredi 13h00 à 16h00		

	Description	Date et heure	Local	Prix
Création médium mixte Julie Hauver	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	Jeudi 9h00 à 12h00	211	45\$
		Jeudi 13h00 à 16h00		

Cours et Ateliers créatifs – Hiver 2022

Ateliers créatifs- 6 semaines du cours

	Description	Date et heure	Local	Prix
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.	Mercredi 9h00 à 12h00	208	45\$
		Mercredi 13h00 à 16h00		

	Description	Date et heure	Local	Prix
Dessin Éliane Berdat	Cet atelier est dédié à la pratique du dessin dans une ambiance amicale et détendue. Nous expérimenterons différents médiums et différents papiers à dessin afin de varier les nombreuses approches qui s'offrent à nous. Le rythme de chacun est respecté et une attention particulière est accordée aux besoins de chaque participant. * Semaine 7 mars du 15 avril 2022	Mardi 9h00 à 12h00	215	45\$
		Vendredi 9h00 à 12h00		

	Description	Date et heure	Local	Prix
Initiation à l'art Éliane Berdat	Apprenez les techniques de base pour la pratique du dessin de la peinture et de l'aquarelle * Semaine 7 mars du 15 avril 2022	Jeudi 9h00 à 12h00	215	45\$

	Description	Date et heure	Local	Prix
Quilling/ Paperroll Julie Hauver	Technique artisanale qui consiste à enrouler d'étroites bandes de papier pour créer des formes et des motifs ornementaux divers (fleurs, oiseaux, etc.). Matériel : Papier de couleurs, canva/toile	Lundi 13h00 à 16h00	211	45\$

	Description	Date et heure	Local	Prix
Peinture Johanne Lauzon	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	Lundi 13h00 à 16h00	215	45\$

Cours et Ateliers créatifs – Hiver 2022

Ateliers créatifs- 6 semaines du cours

	Description	Date et heure	Local	Prix
Peinture Éliane Berdat	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 * Semaine 7 mars du 15 avril 2022	Mardi 13h00 à 16h00	215	45\$
		Mercredi 9h00 à 12h00		
		Jeudi 13h00 à 16h00		

	Description	Date et heure	Local	Prix
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.	Mercredi 9h00 à 12h00	211	45\$
		Mercredi 13h00 à 16h00		
		Vendredi 13h00 à 16h00		

	Description	Date et heure	Local	Prix
Sculpture sur bois 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.	Mardi 9h00 à 12h00	214	45\$
		Mardi 13h00 à 16h00		

Cours et Ateliers créatifs – Hiver 2022

Ateliers créatifs-6 semaines du cours

	Description	Date et heure	Local	Prix
Théâtre Marc Tremblay	COMPLET	Lundi 13h00 à 16h00	TGS	208 ou 211
		Vendredi (1 semaine/2) 9h00 à 12h00		

	Description	Date et heure	Local	Prix
Chorale Ginette Pelletier	Activités de chants avec musique variée 28 février au 30 mai 2022	Lundi 9h30 à 12h00	TGS	81\$/ année

	Description	Date et heure	Local	Prix
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.	Lundi 9h00 à 12h00	208	45\$
		Mardi 9h00 à 12h00		
		Mardi 13h00 à 16h00		

Cours et Ateliers créatifs – Hiver 2022

Cours liés au bien-être-6 semaines du cours

	Description	Date et heure	Local	Prix
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.	Mardi 13h00 à 14h00	120	38\$
		Mardi 14h15 à 15h15		

Aînés Actifs Sylvie Bergeron	Composé d'exercices fonctionnels sans saut, 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.	Mardi 11h30 à 12h30	120	38\$
--	--	------------------------	-----	------

Étirements et activation musculaire Sylvie Bergeron	Exercices visant à renforcer certains groupes musculaires et séries d'étirements pour activer la détente de vos muscles.	Mardi 10h15 à 11h15	120	38\$
---	--	------------------------	-----	------

	Description	Date et heure	Local	Prix
Pilates Sylvie Bergeron	La méthode pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. ... Le pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis	Mardi 9h00 à 10h00	120	38\$
		Jeudi 9h00 à 10h00		

	Description	Date et heure	Local	Prix
Tonus & Stretching	Exercices visant l'amélioration de la force et de l'endurance des groupes musculaires des membres inférieurs et supérieurs en alternance.	Lundi 14h30 à 15h30 Élaine Doyon	120	38\$
		Mercredi 10h15 à 11h15 Élaine Doyon		
		Jeudi 10h15 à 11h15 Sylvie Bergeron		

Cours et Ateliers créatifs – Hiver 2022

Cours liés au bien-être-6 semaines du cours

	Description	Date et heure	Local	Prix
Méditation Pleine conscience Josiane Hénault	La méditation pleine conscience, c'est ramener son attention sur le moment présent, le plus souvent possible. Examiner les pensées et les émotions qui traversent notre esprit et qui montent en nous.. Suivre leur évolution en adoptant une position « neutre » sans tenter de les contrôler, les juger ou les analyser.	Lundi 10h45 à 11h45	211	38\$

	Description	Date et heure	Local	Prix
Yoga douceur Johanne Watts ou Élaine Doyon ou Annie Brault	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.	Lundi 10h15 à 11h15 * Semaine 7 mars du 15 avril 2022 Johanne Watts	215	38\$
		Lundi 13h15 à 14h15 Johanne Watts	120	
		Vendredi 14h30 à 15h30 Annie Brault		

Yoga En forme Johanne Watts ou Anni Brault	Description	Date et heure	Local	Prix
	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.	Lundi 9h00 à 10h00 Semaine 7 mars du 15 avril 2022 Johanne Watts	215	38\$
		Jeudi 14h45 à 15h45 Annie Brault	120	
		Vendredi 13h15 à 14h15 Annie Brault		

Cours et Ateliers créatifs – Hiver 2022

Cours liés au bien-être-6 semaines du cours

	Description	Date et heure	Local	Prix
Yoga sur chaise Annie Brault	Mouvements sélectionnés du Yoga ... enchaînement de mouvements sur chaise, principe d'alignement/d'équilibre et de bonne posture, concept d'étirement pour bien utiliser les muscles...	Jeudi 13h30 à 14h30 Annie Brault	120	38\$
		Lundi 13h15 à 14h15 Élaine Doyon	120	38\$

	Description	Date et heure	Local	Prix
Yoga Synérgie Josiane Hénault	Répétition de mouvements inspiré du yoga amalgamée avec des exercices de respiration et tenues de postures. Un mélange de relaxation et de yoga. Pour tous les niveaux	Lundi 9h30 à 10h30	211	38\$

	Description	Date et heure	Local	Prix
Taï Chi Chuan 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.	Mercredi 13h00 à 14h15	120	38\$

	Description	Date et heure	Local	Prix
Taï Chi Chen Nicole Lapierre	Exercices de santé chinois, le Tai chi travaille sur la coordination, l'équilibre, la souplesse, la mémoire, le souffle. C'est une méditation en mouvement. Le style Chen est plus rare, et d'une tradition martiale.	Mercredi 14h30 à 15h30	120	38\$

Cours et Ateliers créatifs – Hiver 2022

Cours liés au bien-être-6 semaines du cours

	Description	Date et heure	Local	Prix
Zumba Gold Edith Bernier	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.	Mercredi 9h00 à 10h00	203	38\$
		Mercredi 10h15 à 11h15		

	Description	Date et heure	Local	Prix
Zumba Nelson Saenz Florez	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.	Vendredi 9h00 à 10h00	120	38\$
		Vendredi 10h15 à 11h15		

	Description	Date et heure	Local	Prix
Yoga douceur VIRTUEL Suzanne Reid	Restez au chaud à la maison tout en vous activant en douceur. Mouvements sélectionnés du Yoga ... enchaînement de mouvements sur chaise, principe d'alignement/d'équilibre et de bonne posture, concept d'étirement pour bien utiliser les muscles...	Mardi 10h30 à 11h30	Zoom	38\$