

Programmation printemps 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. Pour cette session printemps, il y aura quelques activités socioculturelles ainsi que des groupes de soutien et socialisation.

Pour toute information



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. Il est important de respecter la distanciation sociale en tout temps,
2. 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).
3. 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.
4. L'échange de matériel entre les participants et le professeurs n'est pas recommandé.
5. Vous devez porter le masque lors de vos déplacements dans l'immeuble.
6. 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 4 au 8 avril 2022

Période de pré-inscription pour les personnes inscrites à l'hiver 2022

Lundi 11 avril 2022

Inscription de la session printemps pour les personnes sur les listes d'attente

Du 12 au 22 avril 2022

Inscription ouverte à tous pour la session printemps (6 semaines)

Semaine du 25 au 29 avril 2022

Début de la session du printemps 2022

Semaine du 30 mai au 10 juin 2022

Inscription pour la session d'été 2022 (6 semaines). Ouvert à tous, aucune priorité d'inscription

Du 13 juin au 20 juillet 2022

Session été

À partir de mardi 6 septembre au vendredi 9 septembre 2022

Période de pré-inscription pour la session automne (priorité d'inscription pour les personnes inscrites à la session d'hiver 2022)

Lundi 12 septembre 2022

Inscription pour les personnes sur les listes d'attente

À partir du mardi 13 septembre 2022

Inscription ouverte à tous

Semaine du 26 septembre 2022

Début de la session automne (10 semaines)

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 au 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'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.

Païement par chèque , argent comptant et carte débit



Cours et Ateliers créatifs – printemps 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.	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 13h00 à 16h00	211	45\$



Cours et Ateliers créatifs – printemps 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 13h00 à 16h00	203	45\$

	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.	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.	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 – printemps 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	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. ** Du mercredi 13 avril au 18 mai 2022 et vendredi 22 avril au 27 mai 2022 **	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. ** Du mardi 12 avril au 17 mai 2022**	Mardi 9h00 à 12h00	214	45\$
		Mardi 13h00 à 16h00		



Cours et Ateliers créatifs – printemps 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.	Mardi 9h00 à 12h00	203	45\$
		Mardi 13h00 à 16h00		



Cours et Ateliers créatifs – printemps 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		

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 Élane Doyon	120	38\$
		Mardi 11h30 à 12h30 Sylvie Bergeron		
		Mercredi 10h15 à 11h15 Élane Doyon		
		Jeudi 10h15 à 11h15 Sylvie Bergeron		



Cours et Ateliers créatifs – printemps 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	215	38\$

	Description	Date et heure	Local	Prix
Yoga doux Johanne Watts ou Elaine 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 Johanne Watts	211	38\$
		Vendredi 14h45 à 15h45 Annie Brault	120	

	Description	Date et heure	Local	Prix
Yoga En forme Johanne Watts ou Annie Brault	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 Johanne Watts	211	38\$
		Judi 14h45 à 15h45 Annie Brault	120	
		Vendredi 13h30 à 14h30 Annie Brault		



Cours et Ateliers créatifs – printemps 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
Tai 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
Tai 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\$

	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.	Mardi 9h00 à 10h00	211	38\$
		Mardi 10h15 à 11h15		



Cours et Ateliers créatifs – Printemps 2022

Cours liés au bien-être-6 semaines du cours

	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		

Cours et Ateliers créatifs – Printemps 2022

Activités socioculturelles-6 semaines du cours

	Description	Date et heure	Local	Prix
Scrabble Bénévole Jacques Populus	Venez mettre au défi votre connaissance des mots et des lettres en jouant des parties amicales de Scrabble.	Mercredi 9h30 à 12h00	203	1\$/par activité

	Description	Date et heure	Local	Prix
Ligue de l'amitié Bénévoles Gilbert Martin	Venez jouer à Pay me. Le but du jeu est de faire le moins de points possible.	Vendredi 13h00 à 16h00	203	1\$/par activité

	Description	Date et heure	Local	Prix
Fléchette Bénévoles Roy Deslauniers	Parties amicales de fléchettes. Plaisir garanti	Vendredi 13h00 à 15h00	208	1\$/par activité

Veillez noter que le Bingo et les sacs de sables débuteront septembre



	Description	Date et heure	Local	Prix
Groupe de deuil	Groupe de soutien et d'entraide pour les personnes en-deuillées. Approche axée sur l'écoute, le partage et la bienveillance. 10 semaines Rencontre individuelle avec un intervenant obligatoire	Lundi 13h30 à 15h30	208	Gratuit Carte de membre

	Description	Date et heure	Local	Prix
Ligue du vieux Poêle	Groupe de socialisation pour homme. Rencontre mensuel sur différents thèmes. Espace d'échanges et de Discussions. Inscription obligatoire	2e mardi de chaque mois	211	Gratuit Carte de membre

	Description	Date et heure	Local	Prix
Groupe vieillir ensemble	Groupe de socialisation pour femme. Profitez d'un espace sécuritaire et bienveillant pour échanger et discuter sur divers sujets. 1 semaine sur 2 Rencontre individuelle avec un intervenant obligatoire	Jeudi 12h30 à 15h30	208	Gratuit Carte de membre

