



Le Centre du Vieux Moulin est organisme communautaire et de bénévolat qui a pour mission d'améliorer la qualité de vie et de prolonger l'autonomie des personnes de 50 ans et plus de l'arrondissement LaSalle et ses environs.

Programmation Été 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 nous joindre



Téléphone : 514-364-1541



www.cvmlasalle.org



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

Information

Au cours de la période estivale, il y aura des travaux de l'arrondissement LaSalle sur l'étage du Centre du Vieux Moulin. Les deux salles de bain seront rénovées simultanément. Les travaux permettront la mise aux normes de l'accessibilité universelle. Au cours de cette période, vous pouvez utiliser les salles de bain du premier étage ou du rez-de-chaussée. À l'heure actuelle, nous ne sommes pas en mesure de prévoir les impacts des travaux sur nos activités.

Nous continuons d'appliquer les mesures sanitaires émises par la Santé publique et l'arrondissement LaSalle. Pour le moment, le port du masque n'est plus obligatoire.



Dates importantes

14 juin 2022

Dîner communautaire + Assemblée générale annuelle

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 22 juillet 2022

Début de la session d'été

À partir de mardi 6 septembre au vendredi 9 septembre 2022

Période de préinscription 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

13 septembre 2022

Journée portes ouvertes

Semaine du 26 septembre 2022

Début de la session automne (10 semaines)

Liste d'attente

Vous pouvez en tout temps mettre votre nom sur la liste d'attente. De cette façon dès qu'il y a une place de disponible dans un groupe vous serez appeler en priorité la session suivante.

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



	<u>Description</u>	<u>Date et heure</u>	<u>Local</u>	<u>Prix</u>
Aquarelle Éliane Berdat	Expérimentation de différentes techniques, dessin, couleur et observation des multiples effets de l'eau sur le papier. 6 semaines de cours	Mercredi 13h00 à 16h00	211	45\$

	<u>Description</u>	<u>Date et heure</u>	<u>Local</u>	<u>Prix</u>
Carnet de croquis Éliane berdat	Dans cet atelier, vous exercerez votre sens de l'observation en réalisant des croquis et dessins à main levée de paysages, végétation et objets du quotidien. L'atelier se donnera à l'extérieur lorsque la température le permet. Le médium utilisé est au choix du participants (crayons, graphite couleur, pastel sec, huile, aquarelle...)	Mardi 9h00 à 12h00	211 et extérieur	45\$

	<u>Description</u>	<u>Date et heure</u>	<u>Local</u>	<u>Prix</u>
Calligraphie Éliane Berdat	Dans cet atelier, nous explorerons la calligraphie de façon libre et ludique, Cours 1 : Techniques de calligraphie pour représenter les différentes lettres, techniques du mélange des couleurs pour créer des dégradés dans le lettrage, essai de styles différents. Cours 2 : Accompagnement pour projet personnel de calligraphie (lettre stylisée, petite phrase, etc) 2 ateliers de 3 heures	Mardi 28 juin Et 5 juillet 13h00 à 16h00	211	20\$

	<u>Description</u>	<u>Date et heure</u>	<u>Local</u>	<u>Prix</u>
Portrait Éliane Berdat	1er cours Techniques de dessin au crayon graphite ou fusain pour apprendre les notions de base de portraits. Nous aborderons le dessin des principaux traits du visage, les proportions du visage ainsi que des notions d'ombres et lumières, de contraste et de valeurs. 2er cours :À l'aide du médium de son choix parmi ceux suggérés, nous allons réaliser un portrait à partir d'une photo de référence, en mettant en pratique les notions vues dans l'atelier de portrait 1. 2 ateliers de 3 heures	Mardi 14 juin & 21 juin 13h00 à 16h00	211	20\$

	<u>Description</u>	<u>Date et heure</u>	<u>Local</u>	<u>Prix</u>
Petit paysage Éliane Berdat	Au cours de ces ateliers, venez créer une série de paysages rapides de petits formats. Cours 1 : Notions de perspective atmosphérique, mélange de couleurs, élaboration d'une palette de couleurs. Préparation des fonds. Cours 2 : Création des paysages. Matériel : de 2 à 5 petits formats de canvas (sur toile ou carton, formats entre 4 x 6, 5 x 7, 6 x 8 maximum), matériel de peinture à l'huile, acrylique ou aquarelle (couleurs de base, pinceaux variés) 2 ateliers de 3 heures	Jeudi 16 juin & 23 juin 13h00 à 16h00	211	20\$

	<u>Description</u>	<u>Date et heure</u>	<u>Local</u>	<u>Prix</u>
Tricot Claudette Dionne	Vous avez des projets de tricot à réaliser ou à terminer. C'est l'endroit idéal pour créer vos tricots tout en socialisant avec d'autres personnes	Mardi 9h00 à 12h00	215	45\$

	<u>Description</u>	<u>Date et heure</u>	<u>Local</u>	<u>Prix</u>
Sculpture sur bois Pierre Sancousy	Atelier de création de sculpture sur bois. Profiter de l'expertises d'un professeur pour vous accompagner dans vos créations.	Mardi 9h00 à 12h00 Ou 13h00 à 16h00	214	45\$

	<u>Description</u>	<u>Date et heure</u>	<u>Local</u>	<u>Prix</u>
Paysage à l'aquarelle Éliane Berdat	Toutes les étapes pour réaliser un paysage à l'aquarelle avec montagnes, conifères, arbres, rochers et verdure. Image de référence fournie par la professeure ou image au choix. Cours 1: le ciel et les nuages, les montagnes, les arbres et la verdure, le lavis. Cours 2 : les éléments rapprochés, les herbes, rochers, textures...	Jeudi 30 juin et 7 juillet 13h00 à 16h00	211	20\$

	<u>Description</u>	<u>Date et heure</u>	<u>Local</u>	<u>Prix</u>
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 ou 14h15 à 15h15	120	38\$

	<u>Description</u>	<u>Date et heure</u>	<u>Local</u>	<u>Prix</u>
Cardio+ Martine Deschênes	Entraînement de groupe , orienté prioritairement vers une amélioration de la capacité cardiovasculaire en pratiquant des exercices sans saut. Chaque séance est composée d'une période cardiovasculaire et d'une variété de mouvements exécutés avec des poids et élastiques	Lundi 10h00 à 11h00	211	38\$

	<u>Description</u>	<u>Date et heure</u>	<u>Local</u>	<u>Prix</u>
Étirement et activation musculaire Sylvie Bergeron	Exercices visant à renforcer certains groupes musculaires et séries d'étirements pour activer la détente de vos muscles. C'est un bon moyen de reprendre l'exercice	Mardi 10h00 à 11h00	120 Ou Ext.	38\$

	<u>Description</u>	<u>Date et heure</u>	<u>Local</u>	<u>Prix</u>
Marche et étirements Annie Brault	Maximisez les effets positifs de la marche en ajoutant une série d'étirements. La marche a beaucoup de bienfaits pour la santé mentale et physiques	Mercredi 10h15 à 11h15	Ext.	38\$

	<u>Description</u>	<u>Date et heure</u>	<u>Local</u>	<u>Prix</u>
Méditation 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.	Mercredi 11h15 à 12h15	120	38\$

	<u>Description</u>	<u>Date et heure</u>	<u>Local</u>	<u>Prix</u>
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	Jeudi 9h00 à 10h00	120	38\$

	<u>Description</u>	<u>Date et heure</u>	<u>Local</u>	<u>Prix</u>
Parcours sportif Annie Brault	Maximisez les effets positifs de la marche en ajoutant une série d'étirements. La marche a beaucoup de bienfaits pour la santé mentale et physiques	Mercredi 9h00 à 10h00	211 ou	38\$

	<u>Description</u>	<u>Date et heure</u>	<u>Local</u>	<u>Prix</u>
Yoga sur chaise	Les postures de yoga sur chaise sont inspirées du yoga hatha (forme traditionnelle) puis adaptées à la chaise. principe d'alignement/d'équilibre et de bonne posture, concept d'étirement pour bien utiliser les différents groupes de muscles.	Lundi 13h15 à 14h15 Élaine Doyon	120	38\$
		Mercredi 13h00 à 14h00 Annie Brault		

	<u>Description</u>	<u>Date et heure</u>	<u>Local</u>	<u>Prix</u>
Yoga Douceur 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.	Mercredi 11h30 à 12h30	211	38\$

	<u>Description</u>	<u>Date et heure</u>	<u>Local</u>	<u>Prix</u>
Yoga en forme	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. Posture en équilibre et au sol Mardi: Marie-Christiane Berduck Mercredi: Annie Brault	Mardi 9h30 à 10h30 Ou 10h30 à 11h30	120	38\$
		Mercredi 14h15 à 15h15		

	<u>Description</u>	<u>Date et heure</u>	<u>Local</u>	<u>Prix</u>
Yoga santé pelvienne	Le yoga pour la santé du plancher pelvien est une pratique de reconnexion à soi caractérisée par des postures de yoga adaptées ainsi que par des techniques de respiration, de visualisation et de relaxation. Cette pratique améliore significativement les conditions hypo & hypertoniques en renforçant & stabilisant ou en étirant & relaxant les muscles de la région du bassin & du péri-	Lundi 11h15 à 12h15	211	38\$

	<u>Description</u>	<u>Date et heure</u>	<u>Local</u>	<u>Prix</u>
Zumba Gold	Idéal pour les aînés recherchant un cours de Zumba alternatif recréant les mouvements originaux, mais avec une intensité moindre. Les cours sont basés sur une chorégraphie de Zumba facile à suivre, permettant de développer l'équilibre et la coordination ainsi que de pratiquer une diversité de mouvements Mardi : Édith Bernier et mercredi Élaine Doyon	Mardi 9h00 à 10h00 Ou 10h15 à 11h15	203 Ou Ext.	38\$
		Mercredi 9h00 à 10h00		

	<u>Description</u>	<u>Date et heure</u>	<u>Local</u>	<u>Prix</u>
Tonus & Stretching	Ce cours consiste à gagner du tonus musculaire grâce à l'étirement. Il comprend non seulement des exercices favorisant la flexibilité afin d'améliorer la mobilité articulaire, mais aussi des exercices musculaires qui visent à renforcer les muscles posturaux et stabilisateurs. Lundi et mercredi : Élaine Doyon Mardi et jeudi : Sylvie Bergeron	Lundi 14h30 à 15h30	120	38\$
		Mardi 11h15 à 12h15		
		Mercredi 10h00 à 11h00		
		Jeudi 10h15 à 11h15		

Activités estivales du 20 Juin au 19 août 2022

Café des aînées

lundi

Dîner du
jour



Jeux de société

mardi

Dîner
casse-croûte



mercredi

Dîner du
jour



Musique

jeudi

Dîner
inspiration
saveurs du
monde



vendredi

Ferme à 11h
du 3 juin au
19 août
2022

**Vous pouvez en tout temps, réserver une ou
plusieurs boîtes à lunch faites maison**