



Programmation Automne 2019

PROCHAINES INSCRIPTIONS

**Lundi 1^{er} avril au Vendredi 5 avril
2019**

Semaine de pré-inscription pour les membres actuels de LaSalle et de l'extérieur qui veulent demeurer dans le même cours et/ou atelier et même plage horaire.

Lundi 15 au Vendredi 19 avril 2019

Semaine d'inscription pour les membres actuels qui désirent changer de groupe et les nouveaux membres résidents de LaSalle.

À partir du 22 avril 2019

Période d'inscription pour les nouveaux membres.

DÉBUT DE LA SESSION

Automne 2019

Pour les cours du lundi :

19 août 2019 (Sauf exception)

Cours du mardi au vendredi :

3 au 6 septembre 2019

COURS ET ATELIERS

Ce programme vise la prévention du vieillissement prématuré par l'apprentissage, la socialisation et la réalisation du potentiel de chacun, le développement et la croissance personnelle et aussi la santé physique et mentale. La formule atelier préconise une approche plus personnelle et respectueuse des capacités des personnes.

- Ateliers éducatifs, sociaux et culturels
- Cours liés au bien-être de la personne
- Prévention des chutes

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES ET COMMUNAUTAIRES

Prétexte à la socialisation et au plaisir, ce programme préconise la prise en charge des activités par des bénévoles. Ces activités proviennent d'initiatives de la clientèle et se veulent accessibles sur une base hebdomadaire, mensuelle et/ou ponctuelle. Ces activités permettent de mobiliser et de stimuler la socialisation ainsi que la vie associative

L'approche et les valeurs se rattachent au code d'éthique de l'organisme dans le respect des droits fondamentaux et la qualité de vie.

L'action bénévole et communautaire est une pratique au cœur des actions de l'organisme.

La cohabitation communautaire doit être harmonieuse et faite dans le respect de la vocation de l'organisme, des règles de l'administration, de tous les utilisateurs, des lieux, des biens et des équipements.

POLITIQUE D'INSCRIPTION

Pour suivre les cours et/ou ateliers

Avoir 50 ans et plus et être membre en règle de l'organisme

Adhérer à la mission et au code d'éthique de l'organisme

Respecter les règlements internes de la bâtisse

Avoir une bonne compréhension du français.

Être capable de fonctionner seul et en groupe

Favoriser l'intégration des nouvelles personnes dans les groupes.

Prévoir l'achat du matériel requis selon les fiches d'information

Cours d'initiation obligatoire

Pour suivre les ateliers de dessin, peinture et aquarelle, les débutants doivent obligatoirement faire les cours d'initiation à l'art pour une période d'un an (2 sessions consécutives)

Payer en argent comptant ou par chèque, à l'attention du : Centre du Vieux Moulin de LaSalle.

Pour les membres de l'extérieur du territoire, les coûts d'inscription sont de 10\$ de plus.

S'inscrire avec l'intention d'être présent à leur cours et/ou ateliers.

Ceux et celles qui utilisent le stationnement devront demander un code d'accès au local 210 et signer le registre de confidentialité.

CARTE DE MEMBRE

La carte de membre est obligatoire pour les programmes suivants : cours et ateliers, activités socioculturelles et communautaires, intervention et services d'entraide divers et pour avoir accès au Café des aînés.

Vous devez également avoir la carte de membre pour participer à la vie démocratique du centre. **Le coût de la carte de membre est de 10 \$, non remboursable** et valide du 1^{er} avril 2019 au 31 mars 2020, quelle que soit la date d'inscription.

REMBOURSEMENT ET ANNULATION

L'inscription est remboursable seulement avant le début des cours et ateliers au plus tard **le vendredi 16 août pour ceux qui débutent le 20 août, et au plus tard le vendredi 30 août pour ceux débutant le 3 septembre.** Lorsque la session est débutée, aucun remboursement n'est accordé même si vous n'avez pas assisté au cours/atelier. 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.

L'administration se réserve aussi le droit d'appliquer des frais administratifs qui lui sont imposés lors d'un remboursement

Pour rejoindre l'Équipe

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

Arrondissement LaSalle (Québec) H8P 1T3

Téléphone : 514-364-1541

Site internet : www.cvmlasalle.org

Adresse information : reception@cvmlasalle.org

Facebook : [Centre du Vieux Moulin de LaSalle](https://www.facebook.com/Centre-du-Vieux-Moulin-de-LaSalle)

PROGRAMMATION

Heures	Disciplines	Endroits	Coûts	Nombre de semaines	Dates
LUNDI					
9h00 à 12h00	Broderie Japonaise Professeure : Diane Bergeron	203	71\$	15	19 août
9h00 à 12h00	Création médium mixte Professeure : Julier Hauver	211	71\$	15	19 août
9h00 à 12h00	Tricot Professeure : Claudette Dionne	208	71\$	15	19 août
9h15 à 10h30	Yoga /lates en forme Professeure : Marie-Christiane	110 E.D.	68\$	15	19 août
9h30 à 11h30	Traverser le deuil (Anglais) Intervenante : Stéphanie Lambert	204	Gratuit Carte de membre obligatoire	12	9 septembre
10h30 à 11h30	Yoga en douceur Professeure : Marie-Christiane	110 E.D.	68\$	15	19 août
11h45 à 13h00	Aînés Actifs Professeur : Donat Lavoie	110 E.D.	48\$	10	9 septembre
12h30 à 15h30	Découpage 3D Professeure : Julie Hauver	211	71\$	15	19 août
13h00 à 14h30	Sacs de sable Bénévoles : Domenico Colasurdo	214	1\$/semaine	13	9 septembre
13h00 à 14h30	Programme de prévention des chutes Professeur : Donat Lavoie	211	Gratuit Carte de membre obligatoire	12	9 septembre
13h00 à 16h00	Tricot Professeure : Claudette Dionne	208	71\$	15	19 août
12h30 à 15h30	Broderie japonaise Professeure : Diane Bergeron	203	71\$	15	19 août
14h30 à 15h30	Zumba Gold & Toning Professeure : Anna Maria Doria	110 E.D.	68\$	15	19 août
13h00 à 16h00	Peinture Professeure : Johanne Lauzon	215	71\$	15	19 août



MARDI

8h30 à 11h30	Sculpture sur bois Professeur : Pierre Sansoucy	214	71\$	15	3 septembre
9h00 à 12h00	Dessin Professeure : À Confirmer	215	71\$	15	3 septembre
9h00 à 12h00	Tricot Professeure : Claudette Dionne	208	71\$	15	3 septembre
9h00 à 12h00	Groupe d'homme Bénévole : Gilles Decelles	211	Gratuit Carte de membre	1 x par mois	10 septembre
9h30 à 12h00	Scrabble Bénévoles : Lise Sirois	203	1\$ par semaine	15	3 septembre
9h00 à 10h00	Zumba Gold Professeure : Édith Bernier	110 E.D	68\$	15	3 septembre
10h15 à 11h30	Yoga/lates en douceur Professeure : Suzanne Reid	110 ou EXT	68\$	15	3 septembre
13h00 à 16h00	Peinture Professeure : À Confirmer	215	71\$	15	3 septembre
12h30 à 15h30	Sculpture sur bois Professeur : Pierre Sansoucy	214	71\$	15	3 septembre
13h30 à 15h30	Atelier d'écriture créatrice Professeure: Marcelle Rose Presseau	211	61\$	12	3 septembre
13h00 à 16h00	Tricot Professeure : Claudette Dionne	208	71\$	15	3 septembre
13h00 à 14h15	Aérobic sans saut Professeure : Sylvie Bergeron	110 E.D	68\$	15	3 septembre
14h30 à 15h45	Aérobic sans saut Professeure : Sylvie Bergeron	110 E.D	68\$	15	3 septembre
13h00 à 16h00	Mardi social (Bingo) Bénévoles : Monique Boileau et Cécile Fouquereau	203	2\$/ semaine	15	3 septembre

Mercredi

9h00 à 12h00	Peinture Professeure : À Confirmer	215	71\$	15	4 septembre
10h00 à 12h00	Chorale Professeur : Ginette Pelletier	110 E.D.	81\$/ année	15	4 septembre
9h00 à 12h00	Petits points de fantaisie Professeure : Fiore Fonda	203	71\$	15	4 septembre
9h00 à 12h00	Peinture Décorative et faux-vitrail Professeur : Diane Couture	214	71\$	15	4 septembre



Mercredi

11h00 à 12h00	Programme de prévention des chutes Professeur : Donat Lavoie	211	Gratuit Carte de membre obligatoire	12	11 septembre
13h00 à 16h00	Peinture décorative / faux vitrail Professeur : Diane Couture	211	71\$	15	4 septembre
13h00 à 16h00	Aquarelle Professeure : À confirmer	215	71\$	15	4 septembre
13h00 à 16h00	Couture Professeure : Claudette Dionne	208	71\$	15	4 septembre
13h00 à 16h00	Broderie norvégienne Professeure : Fiore Fonda	203	7\$1	15	4 septembre
13h00 à 14h30	Tai Chi Professeur : Jean Hubert Gagnon	110 E.D.	68\$	15	4 septembre
13h30 à 15h30	Traverser le deuil (français) Intervenante : Stéphanie Lambert	214	Gratuit	12	11 septembre
14h45 à 16h00	Tonus et stretching Professeur : À confirmer	110 E.D.	68\$	15	4 septembre

Jeudi

9h00 à 12h00	Création médium mixte Professeure : Julie Hauver	211	71\$	15	5 septembre
9h00 à 12h00	Broderie Norvégienne Professeure : Fiore Fonda	203	71\$	15	5 septembre
9h00 à 12h00	Initiation à l'art Professeure : À confirmer	215	71\$	15	5 septembre
9h00 à 12h00	Couture Professeure : Claudette Dionne	208	71\$	15	5 septembre
9h00 à 12h00	Sculpture sur bois Professeur : Pierre Sansoucy	214	71\$	15	5 septembre
9h00 à 10h15	Yoga /lates en forme Professeur : Marie-Christiane Berduck	110 E.D.	68\$	15	5 septembre
10h30 à 11h45	Yoga /lates en forme Professeur : Marie-Christiane Berduck	110 E.D.	68\$	15	5 septembre
13h00 à 16h00	Tricot Professeure : Claudette Dionne	208	71\$	15	5 septembre
13h00 à 16h00	Sculpture sur bois Professeur : Pierre Sansoucy	214	71\$	15	5 septembre
13h00 à 16h00	Création médium mixte Professeure : Julie Hauver	211	71\$	15	5 septembre



Jeudi

13h00 à 16h00	Peinture Professeure : À confirmer	215	71\$	15	5 septembre
13h00 à 16h00	Ligue de l'amitié Bénévole : Gilbert Martin	203	1\$ par semaine	15	12 septembre
13h00 à 16h00	Création médium mixte Animatrice : Julie Hauver	211	71\$	15	5 septembre
13h00 à 14h00	Zumba Gold Professeur : Anna-Maria-Doria	110 E.D.	68\$	15	5 septembre
14h15 à 15h30	Tonus & stretching Professeur : À Confirmer	110 E.D.	68\$	15	5 septembre

Vendredi

9h00 à 12h00	Théâtre Metteur en scène : Marc Tremblay	110	81\$/ année	15	6 septembre
9h00 à 12h00	Dessin Professeur : À confirmer	215	71\$	15	6 septembre
9h00 à 12h00	Artisanat créatif Professeure : Diane Couture	214	71\$	15	6 septembre
9h00 à 12h00	Création médium mixte Professeure : Julie Hauver	211			6 septembre
12h30 à 15h30	Peinture décorative et faux vitrail Professeure : Diane Couture	211	71\$	15	6 septembre
13h00 à 15h30	Fléchettes Bénévoles : Roger Desgroseillers	208	1\$/ semaine	15	6 septembre
12h30 à 15h30	Groupe de socialisation pour femmes Intervenante : Alejandra Heredia	214	Gratuit Carte de membre	1 fois/ deux semaine	6 septembre
12h30 à 15h30	Groupe de socialisation D'ici et d'ailleurs - Pour aînés immigrants Intervenante : Alejandra Heredia	214	Gratuit Carte de membre	1 fois/ deux semaine	13 septembre
13h00 à 16h00	Création textile-tricot Professeur : Hélène Schneider	203	71\$	15	6 septembre
13h00 à 14h15	Méditation pleine conscience Professeure : Marie-Christiane Berduck	110 ED	68\$	15	6 septembre
14h30 à 16h00	Danse en ligne Professeur : À Confirmer	110	68\$	15	6 septembre



DESCRIPTION DES COURS

/ATELIERS

Veillez prendre note que vous aurez des frais de matériel pour les ateliers identifiés avec (*)

Aérobic sans saut:

Exercices présentés sous forme de chorégraphie simple, sur musique, visant l'amélioration de la capacité cardio-vasculaire, la force des jambes et la coordination.

()Aquarelle:*

Expérimentation de différentes techniques, dessin, couleur et observation des multiples effets de l'eau sur le papier.

() Broderie japonaise :*

L'art de réaliser des tableaux au moyen de canevas, fils et poinçons.

() Broderie norvégienne :*

Broderie à fils comptés. Sa structure se compose principalement d'une suite de points lancés, entourant des ajours, rebrodés ou non.

() Couture :*

Tout ce qui peut se coudre peut se réaliser dans cet atelier: réparation, ajustement du patron, recouvrement de coussin, confection d'un vêtement.

() Création médium mixte :*

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.

()Création textile et tricot :*

Travaux de tricot à la broche et de vêtements ou d'accessoires décoratifs. Création, apprentissage, nouvelles techniques et récupération.

() Découpage 3D :*

Le papier est l'élément exclusif de cette technique. Celle-ci consiste à découper, mouler, transformer et coller des images d'artistes ou des photographies.

() Dessin:*

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.

Écriture créatrice :

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 ».

Groupe d'entraide pour traverser le deuil:

Créée par la Maison Monbourquette, cette série de 12 ateliers permet l'échange sur un deuil et le soutien entre pairs. Chaque semaine, un thème en lien au deuil est abordé par une animatrice certifiée. Le groupe est coanimé avec une bénévole

() Initiation à l'art :* technique de base pour la pratique du dessin et de la peinture.

Artisanat créatif :

Dans cet atelier vous pourrez créer des œuvres fabriquées avec de nombreuses techniques et différents matériaux tels que papier, bois, plastique, objets récupérés, peinture, etc

() Peinture à l'huile et à l'acrylique :*

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!

() Peinture décorative et faux vitrail :*

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.



Groupe de socialisation D'ici et d'ailleurs

Pour aînés immigrants

Groupe pour les aînés immigrants et les nouveaux – arrivants qui a pour objectif d'échanger sur leur culture et de partager sur les différents défis liés à l'immigration

() Petits points de fantaisie :*

La tapisserie (ou petits points de fantaisie) est une broderie à fils comptés qui se fait sur canevas. Différents points se travaillent en lignes diagonales, horizontales ou verticales qui créent des contrastes et des reliefs.

P.I.E.D. prévention des chutes:

Programme d'exercices qui visent à prévenir les chutes et les fractures. Améliore la force dans les jambes et la flexibilité des chevilles, la densité des os et autres.

() Sculpture :*

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.

Tai chi :

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.

Tonus et stretching :

Exercices visant l'amélioration de la force et de l'endurance des groupes musculaires des membres inférieurs et supérieurs en alternance.

() Tricot :*

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.

Yoga en forme :

C'est un mélange de yoga et de Pilates pour se tenir en forme et faire le plein d'énergie. Toujours en respectant ses limites.

Yoga en douceur :

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.

Zumba Gold :

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.

Zumba Gold Toning:

Le programme Zumba Gold-Toning offre les avantages d'un entraînement musculaire efficace et sans danger. C'est facile à suivre et excellent pour la santé. Grâce à un entraînement associant résistance dynamique avec des poids légers et des rythmes internationaux entraînants, nos cours de Zumba Gold Toning aident les participants à développer leur force musculaire, à augmenter leur densité osseuse et à améliorer leur mobilité, leur maintien et leur coordination.

Aînés Actifs :

Composé d'exercice fonctionnel sans sauts, 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. Le tout se déroule dans une ambiance de plaisir dans un contexte sécuritaire. Les séances sont supervisées par un kinésiologue

Danse en ligne et country :

Apprenez les pas de différentes danses en ligne et country.

Relaxation et méditation pleine conscience :

La méditation pleine conscience est un tranquilisant naturel qui permet de sortir des pensées récurrentes, des nuits d'insomnie, de se recharger physiquement et mentalement. La méditation est une clé au bien-être, en s'éveillant à la conscience de la respiration, conscience du corps, des sens, chacun reconnecte à son espace intérieur, un lieu d'accueil avec soi-même, dans le non-jugement.

