

## Programmation Automne 2022

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 : Ateliers créatifs, groupes de soutien et socialisation, cours liés au bien-être et activités sociales.

Pour participer aux activités, la carte de membre est obligatoire et est disponible au coût de 10\$. La carte est valide du 1er avril 2022 au 31 mars 2023.

### \*\*\* Plusieurs nouveautés \*\*\*

- Cours d'initiation au chant
- Argile sèche et modelage
- Arts et nature
- Récupération et réparation de textile
- Cardio Tonus
- Parcours sportif (tous les niveaux de forme physique)
- Marche et étirement
- Atelier Slam et poésie
- Yoga santé pelvienne

## Pour toute information



Téléphone : 514-364-1541



[www.cvmlasalle.org](http://www.cvmlasalle.org)



7644, rue Édouard (angle 4<sup>e</sup> Avenue), bureau 210, LaSalle, H8P 1T3



# Information

## Dates importantes

**Mardi 20 septembre 2022 de 10h00 à 14h00**

Journée porte ouverte: Venez rencontrer les professeur.es., découvrir l'ensemble des disciplines, manger au Café, et bien plus (cadeaux aux 100 première personnes, mini-ateliers, animation, etc.)

**Semaine du 26 septembre 2022 (10 semaines)**

Début de la session d'automne 2022

**Semaine du 21 au 25 novembre 2022**

Semaine de réinscription (sessions hiver 2023) pour les personnes inscrites à la session automne 2022

**Lundi 28 novembre 2022**

Inscription pour les personnes sur les listes d'attentes

**À partir du 29 novembre 2022**

Inscription ouverte à tous pour la session hiver 2023

**Semaine du 24 janvier 2023**

Début de la session hiver 2023 (10 semaines)

## Café des aînés

Le Café des aînés est ouvert de 7h00 à 15h00 du lundi au vendredi. Vous avez le choix d'un repas chaud et soupe du jour, sandwichs, salades, desserts et collations. Les repas sont préparés par notre équipe de cuisine et de bénévoles. Venez encourager votre Café ! Vous pouvez maintenant payer avec votre carte débit (Interac) pour tout achat de 3\$ et plus. De plus rester à l'affût, car les dîners communautaires mensuels sont de retour.

## Période d'inscription

Pour les personnes inscrites à l'hiver 2022, vous avez la priorité d'inscription tout au long de la semaine du 6 au 9 septembre 2022. **Dû aux travaux dans l'immeuble, veuillez noter que l'ascenseur est hors service.** Vous devez prendre l'escalier jusqu'au 1er étage (étage de la garderie) et ensuite prendre l'ascenseur jusqu'au deuxième. Vous pouvez payer par carte débit (Interact), argent comptant ou chèque. Dès le 13 septembre, les inscriptions sont ouvertes à tous. Pour vous inscrire, vous devez vous rendre au bureau 210, situé au 2e étage.



## Ateliers créatifs – Automne 2022

	Description	Journée et heure	Local	Prix
<b>Aquarelle</b> Éliane Berdat	Vous avez une bases en aquarelle. Cet atelier vous permet d'expérimenter différentes techniques, couleurs et observations des multiples effets de l'eau sur le papier. Venez réaliser vos projets personnels en bénéficiant de l'accompagnement d'une professeure chevronnée.	Mercredi 13h00 à 16h00	215	71\$
		Vendredi *débutant 9h00 à 12h00		
<b>Argile/ modelage</b> Julie Hauver	Introduction à diverses techniques de modelage (argile séchant et durcissant à l'air libre). Aucune cuisson nécessaire. Réalisation d'un ou plusieurs projets artistiques personnalisés (buste, abstraction, figure animale au autre). Matériaux: L'argile sera fournie par le professeur (environ 10\$ par personne par projet). Les élèves doivent apporter les outils de base tel que couteau, mirette, ébauchoir ou autres. Apporter aussi un linge (grandeur similaire à une serviette à vaisselle), et un plateau ou assiette (environ 30 cm diamètre).	Lundi 13h00 à 16h00	214	71\$
<b>Arts et nature</b> Julie Hauver	Ce cours s'adresse aux personnes créatives et curieuses qui aimeraient utiliser des matières naturelles et biodégradables plutôt que traditionnelles ou commerciales dans la réalisation de projets artistiques. Chaque participant sera invité à utiliser des matériaux offert par la nature tel que bois, fleurs séchées (pressés), mousse, cocottes, feuilles, champignons, coquillages, roche, Il est conseillé d'apporter vos propre matériaux ou trouvailles naturelles. Le professeur pourra au besoin vous fournir certains matériaux (\$).  Exemple de projets: création végétale sur papier (fleurs et verdure séchée), création d'une petite scène ou diorama (morceaux de bois, écorces d'arbre, mousse, champignons...), création d'un pot ou terrarium pour plante vivante, création d'un jardin miniature.	Mercredi 13h00 à 16h00	214	71\$
<b>Broderie Japonaise</b> Diane Bergeron	L'art de réaliser des tableaux au moyen de canevas, fils et poinçons. Vous souhaitez découvrir l'art de la broderie japonaise ou vous souhaitez simplement continuer vous projets soutenu par une professeure d'expérience	Lundi 9h00 à 12h00	203	71\$
		Lundi 12h30 à 15h30		
<b>Chorale</b> Ginette Pelletier	Ensemble vocal dont les membres, chantent collectivement un répertoire musical varié.	Mercredi 9h30 à 12h00	Théâtre du grand sault	40\$ Nouvelle personne seule- ment

## Ateliers créatifs – Automne 2022

	Description	Journée et heure	Local	Prix
<b>Création médium mixte</b> Julie Hauver	Ce cours s'adresse aux personnes ayant une certaine expérience et autonomie artistique. Au premier cours, chaque participant est invité à apporter un projet personnel. Vous êtes aussi invité à créer de nouveaux projets de votre choix en privilégiant un mélange de techniques (dessin, estampe, sculpture, peinture, collage, gravure...) et de matériaux (acrylique, colle, papier, encre, gel, vernis, pâtes, objet recyclé...). Chaque élève doit apporter ses propres outils et matériaux. Le professeur sera présent pour vous conseiller et éveiller la créativité en vous!	Jeudi 13h00 à 16h00	211	71\$

	Description	Journée et heure	Local	Prix
<b>Création textile et tricot</b> Hélène Schneider	Travaux de tricot à la broche et de vêtements ou d'accessoires décoratifs. Création, apprentissage, nouvelles techniques et récupération. Vous devez avoir une base en tricot ou en couture.	Vendredi 9h00 à 12h00	208	71\$
		Vendredi 13h00 à 16h00		

	Description	Journée et heure	Local	Prix
<b>Dessin</b> 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	71\$
		Vendredi 13h00 à 16h00		

	Description	Journée et heure	Local	Prix
<b>Écriture Créatrice</b> 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 13h30 à 15h30	211	71\$

	Description	Journée et heure	Local	Prix
<b>Initiation à l'art</b> Éliane Berdat	DESSIN ( 5 semaines): Cours de technique de pour découvrir les bases afin d'être autonome en dessin et réaliser vos projets de dessin, peinture ou aquarelle (29 septembre au 27 octobre)	Jeudi 9h00 à 12h00	215	50\$
	PEINTURE (5 semaines) Cours de techniques pour apprendre les bases en peinture à l'huile ou acrylique pour ensuite avoir les notions de bases et intégrer les cours de peintures réguliers ( 3 novembre au 1er décembre)	Jeudi 9h00 à 12h00	215	50\$

	Description	Journée et heure	Local	Prix
<b>Initiation cours de chant</b> Ginette Pelletier	Vous souhaitez commencer à chanter, mais vous ne savez pas par où commencer ?Venez apprendre les techniques vocales, les pauses vocales, les solfèges et lecture de partition.	Lundi 10h00 à 12h00	211	71\$

## Ateliers créatifs – Automne 2022

<b>Peinture</b>	<b>Description</b>	<b>Journée et heure</b>	<b>Local</b>	<b>Prix</b>
Johanne Lauzon (Lundi)	Cet atelier s'adresse à ceux et à celles qui possèdent des notions de bases (initiation à l'art peinture) 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	71\$
Éliane Berdat (Mardi et Mercredi)		Mardi 13h00 à 16h00		71\$
		Mercredi 9h00 à 12h00		71\$

<b>Peinture décorative et faux vitrail</b>	<b>Description</b>	<b>Journée et heure</b>	<b>Local</b>	<b>Prix</b>
Diane Couture	Cet art se pratique sur divers texture (bois, toile, métal, etc.) à l'aide de patron qui vous permette de créer des œuvres de tout genre. Grâce à des effets ou des textures, la peinture décorative permet de laisser aller votre créativité.	Mercredi 9h00 à 12h00	211	71\$
		Mercredi 13h00 à 16h00		
		Vendredi 12h30 à 15h30		

<b>Réparation et récupération textile</b>	<b>Description</b>	<b>Journée et heure</b>	<b>Local</b>	<b>Prix</b>
Hélène Schneider	Vous souhaitez créer du nouveau à partir du vieux ? Ou encore réparer des vêtements mis de côté depuis plusieurs années. Cet atelier est pour vous. Accompagné par une professeure d'expérience, cet atelier redonnera une seconde vie à vos différents textiles.	Jeudi 13h00 à 16h00	208	71\$

<b>Sculpture sur bois</b>	<b>Description</b>	<b>Journée et heure</b>	<b>Local</b>	<b>Prix</b>
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 matériel est disponible sur place. Pour plus de détails sur le matériel nécessaire vous êtes invités à rencontrer le professeur.	Mardi 9h00 à 12h00	214	71\$
		Ou Mardi 12h30 à 15h30		

<b>Théâtre</b>	<b>Description</b>	<b>Journée et heure</b>	<b>Local</b>	<b>Prix</b>
Marc Tremblay	Troupe de théâtre du CVML (COMPLET pour l'année 2022-2023). Si vous êtes intéressé.e, vous pouvez mettre votre nom sur la liste d'attente.	Lundi 9h00 à 12h00 Et Vendredi 9h00 à 12h00(1 semaine sur 2)	TGS ou 120	142\$/ année

\*\*\* Ateliers thématique - Calendrier spécial \*\*\*

	Description	Journée et heure	Local	Prix
<b>Portrait au graphite</b> Éliane Berdat	Explorer en profondeur les diverses technique au graphite, et venez découvrir comment réaliser un portrait de votre sujet. 2 ateliers de 3 heures ( 29 septembre et 6 octobre 2022)	Judi 13h00 à 16h00	215	20\$
<b>Dessin animalier</b> Éliane Berdat	Techniques de dessin de la fourrure, du pelage, des plumes. Ensuite, chaque participant pourra débiter son portrait animalier à partir d'une photo. Le second atelier portera sur la réalisation du portrait. 2 ateliers de 3 heures ( 13 et 20 octobre 2022)	Judi 13h00 à 16h00	215	20\$
<b>Aquarelle Florale</b> Éliane Berdat	Technique pour illustrer des plantes et fleurs sauvages en aquarelle 2 ateliers de 3 heures ( 27 octobre et 3 novembre 2022)	Judi 13h00 à 16h00	215	20\$
<b>Nature morte</b> Éliane Berdat	Technique pour peindre des natures mortes à la peinture acrylique ou à l'huile 2 ateliers de 3 heures ( 10 et 17 novembre 2022)	Judi 13h00 à 16h00	215	20\$
<b>Slam et poésie</b> Nicole Lapierre	Venez vous amusez avec les mots. Faites résonner vos pensées grâce au pouvoir de l'écriture. L'ateliers de Slam et poésie vous permettra de jouer avec les figures de style, de repousser les limites de votre créativité et d'explorer votre démarche d'écriture 3 ateliers (30 septembre, 28 octobre et 25 novembre 2022)	Vendredi 13h30 à 15h30	120	30\$

Cours lié au bien-être (exercices)

	Description	Journée et heure	Local	Prix
<b>Aérobic sans saut</b> Sylvie Bergeron	Exercices visant à renforcer certains groupes musculaires et séries d'étirements pour activer la détente de vos muscles.	Mardi 11h00 à 12h00	110	68\$
		Judi 10h00 à 11h00		
<b>Cardio Tonus</b> 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.	Judi 14h00 à 15h00	110	68\$

## Cours lié au bien-être (exercices)

<b>Étirement et activation musculaire</b> Sylvie Bergeron	<b>Description</b> Exercices visant à renforcer certains groupes musculaires et séries d'étirements pour activer la détente de vos muscles.	<b>Journée et heure</b> Mardi 10h00 à 11h00	<b>Local</b> 110	<b>Prix</b> 68\$
<b>Méditation pleine conscience</b> Marie-Christine Berduck	<b>Description</b> 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.	<b>Journée et heure</b> Lundi 10h00 à 11h00	<b>Local</b> 110	<b>Prix</b> 68\$
<b>Marche et étirements</b> Annie Brault	<b>Description</b> Venez marcher avec une instructrice qui peut vous soutenir dans votre évolution de marche sportive. Chaque séance est suivi d'une période d'étirements pour bien récupérer.	<b>Journée et heure</b> Mercredi 14h15 à 15h15	<b>Local</b> Extérieur	<b>Prix</b> 68\$
<b>Parcours Sportif</b> Annie Brault	<b>Description</b> Séances composées de circuits de plusieurs exercices, réalisés plusieurs fois, avec un peu de récupération entre chaque exercice. Nul besoin d'être un sportif aguerri pour se mettre au Parcours Sportif débutant. Ce cours est accessible à toute personne en situation de reprise de sport, en quête d'une routine sportive efficace et complète.	<b>Journée et heure</b> Mercredi 13h00 à 14h00	<b>Local</b> 110	<b>Prix</b> 68\$
<b>Pilates</b> Sylvie Bergeron	<b>Description</b> La méthode pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. ... Ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps.	<b>Journée et heure</b> Mardi 9h00 à 10h00 Jeudi 9h00 à 12h00	<b>Local</b> 110	<b>Prix</b> 68\$
<b>Programme PIED</b> Kinésiologue CIUSSS	<b>Description</b> 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. Cours offert deux par semaine animé par un kinésiologue du CIUSSS de l'Ouest-de l'Île de Montréal. Vous devez faire une évaluation physique pour l'admissibilité au programme.	<b>Journée et heure</b> Lundi 11h00 à 12h00 Mercredi 10h30 à 12h00	<b>Local</b> 110	<b>Prix</b> GRATUIT
<b>Tai Chen</b> Nicole Lapierre	<b>Description</b> 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.	<b>Journée et heure</b> Mercredi 14h00 à 15h00	<b>Local</b> 110	<b>Prix</b> 68\$

## Cours lié au bien-être (exercices)

<b>Tai Chi Chuan</b> Jean-Hubert Gagnon	<b>Description</b>	<b>Journée et heure</b>	<b>Local</b>	<b>Prix</b>
<b>Tonus &amp; Stretching</b> Éline Doyon (lundi et mercredi) Sylvie Bergeron (mardi)	Exercices visant l'amélioration de la force et de l'endurance des groupes musculaires des membres inférieurs et supérieurs en alternance.	Mardi 14h00 à 15h15	110	68\$
<b>Yoga en forme</b> Marie-Christiane Berduck (Lundi) Annie Brault (vendredi)	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. Le Yoga en forme est plus dynamique. Les personnes doivent être en mesure de faire des postures en équilibre, debout et au sol.	Lundi 9h00 à 10h00  Vendredi 14h15 à 15h15	110	68\$
<b>Yoga douceur</b> 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.	Vendredi 11h15 à 12h15	110	68\$
<b>Yoga Sur chaise</b> Éline Doyon (lundi) Annie Brault (vendredi)	Le yoga sur chaise est basé sur plusieurs types de Yoga pour permettre des modifications des différentes postures à la position assise. La chaise devient alors un accessoire pour permettre au pratiquant de bien se positionner et de pouvoir pratiquer le yoga de façon sécuritaire et adaptée. C'est pourquoi le yoga sur chaise est un excellent moyen pour les adultes de tous les âges de profiter des bienfaits merveilleux du yoga, de se détendre et d'étirer leurs muscles endoloris, de réduire leur stress et d'améliorer leur circulation sanguine.	Lundi 13h00 à 14h00  Vendredi 13h00 à 14h00	110	68\$
<b>Yoga Santé pelvienne</b> Martine Deschênes	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 périnée.	Jeudi 13h00 à 14h00	110	68\$

<b>Zumba Gold</b>	<b>Description</b>	<b>Journée et heure</b>	<b>Local</b>	<b>Prix</b>
Élaine (Mercredi) Nelson (vendredi)	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	Mercredi 15h15 à 15h15	110	68\$
		Vendredi 9h00 à 10h00		
		Vendredi 10h00 à 11h00		

## Activités sociales

<b>Mardi Social</b>	<b>Description</b>	<b>Journée et heure</b>	<b>Local</b>	<b>Prix</b>
Bénévole	Activités de Bingo social. 1\$/semaine	Mardi 13h00 à 15h00	203	1\$/sem.

<b>Fléchettes</b>	<b>Description</b>	<b>Journée et heure</b>	<b>Local</b>	<b>Prix</b>
Bénévole	Partie conviviale de fléchettes  1\$/semaine	Vendredi 13h00 à 16h00	203	1\$/sem

<b>Ligue de l'amitié</b>	<b>Description</b>	<b>Journée et heure</b>	<b>Local</b>	<b>Prix</b>
Bénévole	Retrouvez-vous dans un environnement convivial pour jouer au cartes (Pay me, Cribb)  1\$/semaine	Jeudi 13h00 à 16h00	203	1\$/sem

<b>Ligue Impro</b>	<b>Description</b>	<b>Journée et heure</b>	<b>Local</b>	<b>Prix</b>
Bénévole	La ligue d'improvisation amateur vous met au défi pour tester votre sens de la répartie, votre créativité et des repousser vos limites. C'est une occasion de vous amuser, de lâcher votre fou et d'être dans un espace convivial.  1\$/semaine	Mardi 10h00 à 12h00	203	1\$/sem

<b>Sac de sables</b>	<b>Description</b>	<b>Journée et heure</b>	<b>Local</b>	<b>Prix</b>
Bénévole	Partie de sac de sable (jeu de poche)  1\$/semaine	Jeudi 13h00 à 15h00	214	1\$/sem

<b>Soutien informatique</b>	<b>Description</b>	<b>Journée et heure</b>	<b>Local</b>	<b>Prix</b>
Bénévole	Vous avez des questions sur l'utilisation de votre ordinateur portable, cellulaire ou tablette ? Apportez vos questions et votre appareil, un bénévole tenteras de vous soutenir au meilleur de ses connaissances.	Mardi 10h00 à 12h00	208	Gratuit

	Description	Journée et heure	Local	Prix
<b>Scrabble</b> Bénévole	Partie amicale de Scrabble 1\$/semaine	Mercredi 13h00 à 15h30	203	1\$/sem.

	Description	Journée et heure	Local	Prix
<b>Tricotons-ensemble</b> Claudette Dionne	Vous savez tricoter, mais vous souhaitez être avec d'autres personnes. Venez tricoter au Centre en bonne compagnie.	Mardi 9h00 à 12h00	208	Gratuit

## Groupe de soutien et socialisation

	Description	Journée et heure	Local	Prix
<b>Adapt'âge</b> Arcade Arakaze	Groupe de discussion et de soutien sur divers sujets liés au vieillissement Ce groupe convivial s'inscrit dans une visée de socialisation, de réflexion critique et d'humour. C'est un espace pour venir échanger, ventiler, réfléchir sur divers thèmes en lien avec la capacité d'adaptation, et la résilience en lien avec le vieillissement.  Carte de membre obligatoire	Mercredi 13h30 à 15h30	120	Gratuit

	Description	Journée et heure	Local	Prix
<b>Ligue du Vieux Poêle</b> Arcade Arakaze bénévole	Espace d'échanges sur divers thèmes entre hommes. Rencontre avec présentation/animation sur des sujets ciblés par le groupe.  Carte de membre obligatoire	Mardi 9h30 à 12h00 (1x/mois) 2e mardi de chaque mois	120	Gratuit

	Description	Journée et heure	Local	Prix
<b>Viellir ensemble</b> Sabrina Fontaine	Les joyeuses troubadours  Espace de socialisation et d'échanges pour femmes. Dans un esprit ludique, conviviale et amicale venez à la rencontre de nouvelles personnes dans milieu de vie accueillant.  Carte de membre obligatoire	Jeudi 12h30 à 15h30 (1 semaine/2)	120	Gratuit

	Description	Journée et heure	Local	Prix
<b>Groupe d'ici et d'ailleurs</b> Alejandra Heredia	Un groupe de socialisation pour les aînés immigrants et les nouveaux arrivants visant à promouvoir l'échange culturel et le partage sur les différents défis liés à l'immigration, ainsi que la participation communautaire.. Le groupe vise à promouvoir la participation communautaire chez une population susceptible de vivre de l'isolement.  Carte de membre obligatoire	Jeudi 10h00 à 12h00	120	Gratuit