

# ACTIVITÉS & ÉVÉNEMENTS

## Au centre

Nous offrons une foule d'activités stimulantes adaptées aux personnes âgées qui ont pour but de briser l'isolement, maintenir et développer les motricités grossières et fines, développer des compétences sociales, maintenir les fonctions cognitives et répondre aux besoins de base des aînés.

Voici une liste de nos activités courantes :

### **Repas chauds :**

Le lundi & vendredi à midi, des repas chauds sont servis à notre salle à dîner

**Coût : 4 \$    Repas additionnels ou à emporter : 3 \$**

### **Soupe & Sandwiches :**

Le mercredi à midi, de la soupe & des sandwichs sont servis à notre salle à dîner.

**Coût : 3 \$**

### **Cuisson de desserts :**

Il s'agit d'un programme intergénérationnel avec les étudiants de l'école Riverside ainsi que nos membres aînés chaque mardi. Les desserts sont utilisés dans nos programmes au centre.

**Coût : Gratuit**

### **Fêtes d'anniversaire :**

Réunion mensuelle pendant un vendredi après-midi désigné

**Coût : Gratuit**

### **Déjeuner :**

Le mardi & le jeudi matin, joignez-vous à nous pour le déjeuner. Menus variés.

**Coût : 2 \$**

### **Kafé Klash (Café) :**

Joignez à nous à la salle à diner à 8 h 30 chaque matin (du lundi au vendredi) pour partager une tasse de café et les nouvelles de la journée.

**Coût : 50 ¢ par tasse de café**

### **Jeux de cartes :**

Des tables soit dans le lounge, soit dans la salle d'informatique vous attendent pour une partie de cartes amicale. Si quelqu'un est intéressé à organiser une rencontre de partie de cartes plus officielle, il ou elle n'a qu'à approcher un membre du personnel en leur suggérant une date et une heure.

**Coût : Gratuit**

### **Fabrication de cartes :**

Concevez et fabriquez votre propre carte de souhaits pour quelque occasion que ce soit le jeudi après-midi.

**Coût : 5 \$ pour 4 semaines (inclut le matériel)**

**Cours d'informatique :**

Venez apprendre comment utiliser l'ordinateur et différents programmes informatiques.

Le mardi et le jeudi

**Coût : 10 \$ pour les membres, 15 \$ pour les non-membres**

**Accès aux ordinateurs :**

Les ordinateurs sont disponibles du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30 lorsque la salle n'est pas utilisée pour d'autres programmes.

**Cours de dessin :**

Le vendredi matin

**Coût : 20 \$ pour les membres, 25 \$ pour les non-membres**

**La tanière de Duffy (Mini bazar hebdomadaire) :**

**Coût : minimal**

**Groupes d'exercice :**

**Coût : Gratuit**

**Jeux :**

Joignez-vous à nous et amusez-vous en jouant à une foule de jeux divers tels que Bing, Frustration ou OKO.

Le lundi et le vendredi à 10 h et à 13 h

**Coût : Gratuit**

**Assistance pour les impôts :**

Avec l'aide de bénévoles qualifiés, nous aidons les personnes à faible revenu à remplir leur rapport d'impôts.

**Coût : 5 \$**

**Cours de peinture :**

Le lundi matin

**Coût : 20 \$ pour les membres 25 \$ pour les non-membres (inclut le matériel)**

**Atelier d'apprentissage économique :**

Venez apprendre comment économiser et comment sauver de l'argent dans vos achats.

Le lundi après-midi

**Cuisine collective :**

Qui a dit que cuisiner ne pouvait pas être amusant? Faites-vous de nouveaux amis et apprenez comment développer de saines habitudes alimentaires.

Le mardi matin et après-midi

**Coût : 4 \$**

**Tai-chi :**

Vous souhaitez découvrir un loisir santé qui vous aidera à améliorer votre circulation, augmenter votre équilibre et votre flexibilité tout en détente? Joignez-vous au cours de tai-chi!

Le jeudi après-midi

**Atelier d'arts, musique, peinture, théâtre :**

Le jeudi matin

**Groupe d'échanges et discussions :**

Le jeudi après-midi, 2 fois par mois

**Atelier sur la santé :**

Venez apprendre comment prévenir et diminuer les effets de divers désordres physiques comme le diabète, le cholestérol, l'hypertension, l'obésité, etc.

Le jeudi après-midi, 1 fois par mois

**Ouverture sur le monde :**

Le jeudi après-midi, 1 fois par mois

**Événements spéciaux :**

**Coût : Variable selon l'activité (5 \$ à 15 \$)**

**Voyages :**

**Coût : Variable (5 \$ à 25 \$)**

## Horaire

	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>9h</b>	Café-causerie	Café-causerie		Café-causerie	Pick up
<b>9h30-11 h45</b>	Tai-Chi 1 <sup>er</sup> groupe 9h30-10h15 2 <sup>e</sup> groupe 10h45-11h30  Arts plastiques/textile 1 \$ par classe 10 \$ pour 10 classes	Cuisine collective  Atelier d'art textile 9h30-11h45 1 \$ par classe 10 \$ pour 10 classes	Atelier Senior Power (septembre seulement) 9h30-12h00	Cours d'informatique en anglais 9h30-11h45  <i>Shop &amp; Save</i> 9h30-10h30  Exercice 10h45-11h30	Jeux  Magasinage 2X/mois 9h55  Exercice 11h00-11h30
<b>11h45-13h00</b>	Diner 4 \$	Diner cuisine collective 3 \$	Diner Soupe & Sandwiches 3 \$	Diner 4 \$	Diner 4 \$
<b>13h00-14h45</b>	1X/mois Jeux de société  1X/mois Jeux de mémoire  1X/mois Atelier de santé  1X/mois Atelier de voyage	Rencontre Cuisine collective  Atelier d'art textile 13h00-14h45	Groupe de discussion 13h00-14h00  Thé social 14h30-15h00	Cours d'informatique en français 13h00-14h45  Exercice 13h30-14h15	Magasinage 2X/mois  Jeux  Fêtes d'anniversaires 1X/mois 13h00-15h00
<b>15h00</b>	Départ	Départ	Départ	Départ	Départ