

***Les inscriptions aux activités du mois d'octobre débuteront durant la semaine du 28 septembre. ***

Aucune inscription avant cette date ne sera acceptée.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
5 Aucune activité au chalet Arthur-E.-Séguin aujourd'hui en raison des élections ! 10h_Copains de Dégustation : Pigeon café Venez vous joindre à nous pour un délicieux déjeuner! Veillez noter qu'un menu fixe est offert, avec les options suivantes : 1) Assiette de deux œufs : 17,95 \$ 2) Crêpes au babeurre : 16,95 \$ 3) Sandwich déjeuner (œuf, laitue, tomates, cheddar et une mayonnaise épicée, avec votre choix de salami de bœuf, bacon ou avocat avec pommes de terre déjeuner : \$16,95 4) Sandwich au fromage grillé avec soupe aux tomates et frites : \$19,95 \$ *Menu complet de cafés et de boissons disponible* *Veillez appeler pour vous inscrire* 6321, route Transcanadienne, bureau 148	6 Séance 1 : 9 h – 10 h 30 Bâton de longévité Séance 2 : 11 h – 12 h 30 Bâton de longévité 90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore La session d'automne aura lieu du 1 septembre au 27 octobre. *Veillez appeler pour rejoindre la liste d'attente* 13 h Groupe de tricot 90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore	7 10 h Yoga sur chaise avec Deepika (5 \$/apportez la monnaie exacte) Rejoignez-nous dans ce cours amusant et accessible qui vous guidera à travers des étirements apaisants et des exercices de respiration consciente. 365, avenue Saint-Louis *Veillez appeler pour vous inscrire * 13 h 15 Danse en ligne avec Margaret (3 \$ pour les membres, 4,50 \$ pour les non-membres) 365, avenue Saint-Louis 13 h 30 Potluck des amis Nous vous invitons à apporter un plat de votre choix pour un repas-partage. Venez l'estomac vide et le cœur plein de gratitude pour partager un repas avec des amis. 365, avenue Saint-Louis *Veillez appeler pour vous inscrire*	8 10 h Bâton de longévité 365, avenue Saint-Louis 13 h 30 Fous rires et lattés avec notre employée du centre des aînés au Chalet Cedar Park Heights Rejoignez-nous pour une discussion interactive et des jeux en <u>français</u> ! Nous accueillons des participants de tous niveaux pour explorer des sujets amusants et créer des liens entre nous 22, avenue Robinsdale *Veillez appeler pour vous inscrire* *Veillez noter que cette activité se déroule au deuxième étage. Il faut monter des escaliers.	9 9 h 30 Groupe de pickleball 365, avenue Saint-Louis 13 h Bridge 365, avenue Saint-Louis 13 h Jeu de quilles (intérieur) 365, avenue Saint-Louis
12 ACTION DE GRÂCE PAS D'ACTIVITÉS AUJOURD'HUI ! 	13 Séance 1 : 9 h – 10 h 30 Bâton de longévité Séance 2 : 11 h – 12 h 30 Bâton de longévité 90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore La session d'automne aura lieu du 1 septembre au 27 octobre. *Veillez appeler pour rejoindre la liste d'attente* 13 h Groupe de tricot, jeux de société et coloriage de mandala 90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore	14 10 h Danse Fitness avec Sara Joignez-vous à nous pour un cours amusant de danse et de mise en forme animé par l'institutrice de danse Sara de Stage coach Westmount ! Groovez sur les derniers hits avec une combinaison amusante de pas de jazz et de mouvements cardio. Ce cours vous fera transpirer et vous amusera dans un environnement sécuritaire et énergique. 365, avenue Saint-Louis *Veillez appeler pour vous inscrire* 13 h 30 Bricolage avec Stewart Hall au Centre culturel Stewart Hall Rejoignez-nous pour une visite d'exposition et une activité artisanale. 176, Du Bord-du-Lac-Lakeshore *Veillez appeler pour vous inscrire*	15 10 h Bâton de longévité 365, avenue Saint-Louis 13 h 30 *Nouveau* Santé mentale et sommeil au Chalet Cedar Park Heights Rejoignez-nous pour une présentation de 90 minutes animée par la Fondation Somnolence Canada, portant sur le lien entre le sommeil et les conditions de santé mentale 22, avenue Robinsdale *Veillez appeler pour vous inscrire* *Veillez noter que cette activité se déroule au deuxième étage. Il faut monter des escaliers.	16 9 h 30 Groupe de pickleball 365, avenue Saint-Louis 13 h Bridge 365, avenue Saint-Louis 13 h Jeu de quilles (intérieur) 365, avenue Saint-Louis
19 10 h Jeu de palets 365, avenue Saint-Louis 13 h Jeu de quilles (intérieur) 365, avenue Saint-Louis	20 Séance 1 : 9 h – 10 h 30 Bâton de longévité Séance 2 : 11 h – 12 h 30 Bâton de longévité 90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore La session d'automne aura lieu du 1 septembre au 27 octobre. *Veillez appeler pour rejoindre la liste d'attente* 13 h Groupe de tricot 90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore	21 10 h *Nouveau* Centre de ressources communautaires de l'Ouest-de-l'Île Joignez-vous à nous pour une présentation animée par le CRC et découvrez les différentes ressources communautaires offertes aux aînés. 365, avenue Saint-Louis *Veillez appeler pour vous inscrire* 13 h 30 *Nouveau* La vision en vieillissant Joignez-vous à nous pour une conférence informative par un spécialiste en réadaptation visuelle, sur les principales maladies oculaires liées à l'âge, notamment la dégénérescence maculaire, le glaucome et les cataractes. Découvrez comment ces conditions peuvent affecter votre vision et vos activités quotidiennes, ainsi que des stratégies simples pour vous adapter, préserver votre autonomie et continuer à profiter des activités que vous aimez. 365, avenue Saint-Louis *Veillez appeler pour vous inscrire*	22 10 h Bâton de longévité 365, avenue Saint-Louis 13 h 30 *Nouveau* Santé mentale et sommeil au Chalet Cedar Park Heights Rejoignez-nous pour une présentation de 90 minutes animée par la Fondation Somnolence Canada, portant sur le lien entre le sommeil et les conditions de santé mentale 22, avenue Robinsdale *Veillez appeler pour vous inscrire* *Veillez noter que cette activité se déroule au deuxième étage. Il faut monter des escaliers.	23 12 h Dîner fèves au lard et la Journée nationale des aînés ! Entrée et repas sans frais, prix à gagner, et de la bonne musique. Le nombre de places est limité. Veillez appeler pour réserver votre billet ! 365, avenue Saint-Louis
26 10 h Jeu de palets 365, avenue Saint-Louis 13 h Jeu de quilles (intérieur) 365, avenue Saint-Louis	27 Séance 1 : 9 h – 10 h 30 Bâton de longévité Séance 2 : 11 h – 12 h 30 Bâton de longévité 90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore La session d'automne aura lieu du 1 septembre au 27 octobre. *Veillez appeler pour rejoindre la liste d'attente* 13 h Groupe de tricot, jeux de société et coloriage de mandala 90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore	28 10 h Bingo d'Halloween! (2 \$/apportez la monnaie exacte) Enfilez votre plus beau costume et joignez-vous à nous pour une matinée de bingo pleine de plaisir ! Il y aura un tirage au sort pour le meilleur costume. 90 Du Bord-du-Lac-Lakeshore Road *Veillez appeler pour rejoindre la liste d'attente* 13 h 30 Après-midi d'anniversaire Que vous célébriez votre anniversaire en octobre ou que vous aimiez simplement les festivités, joignez-vous à nous pour un après-midi rempli d'activités sur le thème des anniversaires. 90, Du Bord-du-Lac-Lakeshore *Veillez appeler pour rejoindre la liste d'attente*	29 10 h Bâton de longévité 365, avenue Saint-Louis	30 9 h 30 Groupe de pickleball 365, avenue Saint-Louis 13 h Bridge 365, avenue Saint-Louis 13 h Jeu de quilles (intérieur) 365, avenue Saint-Louis

Politique d'annulation

Si vous ne pouvez plus participer à une activité ou à un événement, veuillez nous en informer à l'avance. Cette règle ne s'applique qu'aux activités nécessitant une inscription. Avec votre aide, nous pourrions appeler les personnes inscrites sur la liste d'attente.

Bouh au gaspillage

Afin de diminuer l'utilisation de produits à usage unique, apportez votre tasse réutilisable aux activités et participez au tirage du mois.