NOTE : SI VOUS SOUHAITEZ DEVENIR MEMBRE DU CENTRE DES AÎNÉ(E)S, VEUILLEZ D'ABORD NOUS APPELER POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS. *MERCI !* ☺

Novembre 2026

Centre des aîné(e)s de Pointe-Claire – 514 630-1214

Pointe Claire

***Les inscriptions aux activités du mois novembre débuteront durant la semaine du 26 octobre. *** Aucune inscription avant cette date ne sera acceptée.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 **10 h** Jeu de palets **365, avenue Saint-Louis** **13 h** Jeu de quilles (intérieur) **365, avenue Saint-Louis**	**3** **Séance 1 Hiver : 9 h – 10 h 30 Bâton de longévité** **Séance 2 Hiver : 11 h – 12 h 30 Bâton de longévité** **90, chemin du Bord-du-Lac–Lakeshore** **Session d'hiver : 3 novembre au 23 février.** ***Veuillez appeler pour vous inscrire à l'une des deux sessions d'hiver. *** ***Places limitées** ! **13 h** Groupe de tricot **90, chemin du Bord-du-Lac–Lakeshore**	**4** **10 h Danse Fitness avec Sara** Joignez-vous à nous pour un cours amusant de danse et de mise en forme animé par l'instructrice de danse Sara de Stage coach Westmount ! Groovez sur les derniers succès 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 *Veuillez 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 Cours de cuisine avec le personnel du centre des aîné(e)s au chalet Arthur-E.-Séguin (2 $ / apportez le montant exact)** Joignez-vous à Erika et Carino pour un cours chaleureux et pratique sur la soupe et le pain au levain! Apprenez à préparer une délicieuse soupe réconfortante à partir de zéro tout en découvrant les bases de la préparation du pain au levain maison. **365, avenue Saint-Louis *Veuillez appeler pour vous inscrire***	**5** **10 h** Bâton de longévité **365, avenue Saint-Louis** **Le dîner des Fêtes aura lieu le vendredi 11 décembre à midi !** **365, avenue Saint-Louis** Rejoignez-nous pour un repas spécial des fêtes avec tombolas et musique à l'occasion de notre dernière célébration avant les fêtes ! Billet : 23 $ **Veuillez téléphoner pendant la semaine du 26 octobre pour vous inscrire.**	**6** **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**
9 **10 h** Jeu de palets **365, avenue Saint-Louis** **13 h** Jeu de quilles (intérieur) **365, avenue Saint-Louis**	**10** **13 h Après-midi Bingo avec le programme de l'équipe des Maîtres-nageurs de Pointe-Claire** **90, chemin du Bord-du-Lac–Lakeshore** • Les aînés sont encouragés, sur une base volontaire, à apporter un article non périssable. • Les articles non périssables seront donnés à un organisme de bienfaisance choisi par le programme des Maîtres-nageurs de Pointe-Claire. ***Veuillez appeler pour vous inscrire*** **Toutes les autres activités prévues aujourd'hui sont annulées.**	**11** **10 h Atelier Littératie sans limites : Actif pour la vie au Chalet Cedar Park Heights** **22, avenue Robinsdale** Découvrez des exercices favorisant un vieillissement en santé afin d'améliorer votre qualité de vie. Portez des vêtements confortables. ***Veuillez appeler pour vous inscrire*** *Veuillez noter que cette activité se déroule au deuxième étage. Il faut monter des escaliers. **13 h 30 Fous rires et lattés avec notre employée du centre des aînés au Chalet Cedar Park Heights** **22, avenue Robinsdale** Rejoignez-nous pour une discussion interactive et des jeux en français ! Nous accueillons des participantes et participants de tous niveaux pour explorer des sujets amusants et créer des liens entre nous. *Veuillez noter que cette activité se déroule au deuxième étage. Il faut monter des escaliers.	**12** **10 h** Bâton de longévité **365, avenue Saint-Louis** **13 h Yoga sur chaise avec Deepika au Chalet Cedar Park Heights (5 $/apportez le montant exact)** **22, avenue Robinsdale** Rejoignez-nous dans ce cours amusant et accessible qui vous guidera à travers des étirements apaisants et des exercices de respiration consciente. ***Veuillez appeler pour vous inscrire*** *Veuillez noter que cette activité se déroule au deuxième étage. Il faut monter des escaliers.	**13** **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**
16 **10 h** Jeu de palets **365, avenue Saint-Louis** **13 h** Jeu de quilles (intérieur) **365, avenue Saint-Louis**	**17** **Séance 1 Hiver : 9 h – 10 h 30 Bâton de longévité** **Séance 2 Hiver : 11 h – 12 h 30 Bâton de longévité** **90, chemin du Bord-du-Lac–Lakeshore** **Session d'hiver : 3 novembre au 23 février.** ***Veuillez appeler pour vous inscrire à l'une des deux sessions d'hiver. *** ***Places limitées** ! **13 h** Groupe de tricot, jeux de société et coloriage de mandala **90, chemin du Bord-du-Lac–Lakeshore**	**18** **10 h Bingo (2 $/apportez le montant exact)** **90 Du Bord-du-Lac–Lakeshore Road** Joignez-vous à nous pour une matinée de bingo pleine de plaisir ! ***Veuillez appeler pour vous inscrire*** **13 h 30 Après-midi d'anniversaire** **90, Du Bord-du-Lac–Lakeshore** Que vous célébriez votre anniversaire en novembre ou que vous aimiez simplement les festivités, joignez-vous à nous pour un après-midi rempli d'activités sur le thème des anniversaires. ***Veuillez appeler pour vous inscrire***	**19** **10 h** Bâton de longévité **365, avenue Saint-Louis** **10 h *Nouveau* Revenu Québec : Séance d'information générale sur la fiscalité au Chalet Cedar Park Heights** **22, avenue Robinsdale** Joignez-vous à nous pour une présentation bilingue de 90 minutes animée par Revenu Québec sur les sujets suivants : • Les retenues à la source et les acomptes provisionnels • La déduction pour revenus de retraite transférés au conjoint • Les crédits d'impôt offerts aux personnes aînées, notamment le crédit d'impôt pour soutien aux aînés et le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés • La cotisation au régime d'assurance médicaments du Québec • Les programmes sociofiscaux ***Veuillez appeler pour vous inscrire*** *Veuillez noter que cette activité se déroule au deuxième étage. Il faut monter des escaliers.	**20** **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**
23 **10 h** Jeu de palets **365, avenue Saint-Louis** **13 h** Jeu de quilles (intérieur) **365, avenue Saint-Louis**	**24** **Séance 1 Hiver : 9 h – 10 h 30 Bâton de longévité** **Séance 2 Hiver : 11 h – 12 h 30 Bâton de longévité** **90, chemin du Bord-du-Lac–Lakeshore** **Session d'hiver : 3 novembre au 23 février.** ***Veuillez appeler pour vous inscrire à l'une des deux sessions d'hiver. *** ***Places limitées** ! **13 h** Groupe de tricot, jeux de société et coloriage de mandala **90, chemin du Bord-du-Lac–Lakeshore**	**25** **9 h 45 Noël enchanté** **60, avenue Maywood** Rejoignez notre excursion à la cabane à sucre Constantin pour une fête de Noël et un déjeuner ! **Coût : 55 $ pour les membres seulement** Transport, taxes, pourboire et dîner inclus. ***Veuillez appeler pour réserver une place*** **Rendez-vous au Centre aquatique Pointe-Claire** **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 Bricolage avec Stewart Hall au Centre culturel Stewart Hall** **176, Du Bord-du-Lac–Lakeshore** Rejoignez-nous pour une visite d'exposition et une activité artisanale. ***Veuillez appeler pour vous inscrire***	**26** **10 h** Bâton de longévité **365, avenue Saint-Louis** **13h Copains de Dégustation : Phomosa** **2738, boulevard Saint-Charles, Kirkland, Québec H9H 3B6** Rejoignez-nous pour un délicieux repas ! ***Veuillez appeler pour vous inscrire***	**27** **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**

Novembre sans déchets

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