

NOTE : SI VOUS SOUHAITEZ DEVENIR
MEMBRE DU CENTRE DE JOUR, VEUILLEZ D'ABORD NOUS APPELER
POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS. *MERCI!* ☺

Octobre 2025
Centre des aînés de Pointe-Claire – 514-630-1214, poste 1644



*** VEUILLEZ NOTER LES NOUVEAUX CHANGEMENTS ET EMPLACEMENTS – Téléphonez-nous si vous avez besoin de plus d’information ***				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
29 10 h Jeu de palets <u>365, avenue Saint-Louis</u> 13 h Jeu de quilles (intérieur) <u>365, avenue Saint-Louis</u>	30 10 h Bâton de longévité <u>90, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore</u> 13 h Groupe de tricot <u>90, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore</u>	1 ^{er} Octobre 10 h Fous rires et lattés avec notre employée du centre des aînés Rejoignez-nous pour une discussion interactive et des jeux en français ! Nous accueillons des participants de tous niveaux pour explorer des sujets amusants et créer des liens entre nous <u>90, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore</u> 13 h 30 Concert de Journée nationale des aînés Vivez une aventure musicale à travers le temps avec Pierre Labelle et Theresa Skladanowski. <u>90, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore</u> * <i>Veuillez appeler pour vous inscrire*</i>	2 10 h Bâton de longévité <u>365, avenue Saint-Louis</u> 13 h 30 *Nouveau* Types de dormeurs (chronotypes) et mythes sur le sommeil Lors de ce premier atelier animé par le CLSC, vous découvrirez comment l'horloge biologique interne varie d'une personne à l'autre un phénomène que certains experts appellent le <i>chronotype</i> . Veuillez appeler pour vous inscrire. <u>94, avenue Douglas-Shand</u> <i>Veuillez noter que cette activité fait partie d'une série de trois ateliers. Il est donc recommandé de s'inscrire aux trois séances.</i>	3 9 h 30 Groupe de pickleball <u>365, avenue Saint-Louis</u> 13 h Bridge <u>365, avenue Saint-Louis</u> 13 h Jeu de quilles (intérieur) <u>365, avenue Saint-Louis</u>
6 10 h Jeu de palets <u>365, avenue Saint-Louis</u> 13 h Jeu de quilles (intérieur) <u>365, avenue Saint-Louis</u>	7 10 h Bâton de longévité <u>90, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore</u> 13 h Groupe de tricot <u>90, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore</u>	8 10 h Danse Fitness Joignez-vous à nous pour un cours amusant de danse et de mise en forme animé par l'institutrice de danse Sara de Stagecoach Westmount ! Groovez sur les derniers hits avec une combinaison amusante de pas de jazz et de mouvements cardio. Ce cours va vous faire transpirer tout en vous amusant dans un environnement sécuritaire et dynamique. <u>365, avenue Saint-Louis</u> * <i>Veuillez appeler pour vous inscrire*</i> 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. <u>365, avenue Saint-Louis</u> * <i>Veuillez appeler pour vous inscrire *</i>	9 10 h Bâton de longévité <u>365, avenue Saint-Louis</u> 13 h 30 *Nouveau* Le sommeil et son importance pour la santé Lors de ce deuxième atelier animé par le CLSC, vous découvrirez comment les différents cycles de sommeil aident votre corps à récupérer physiquement et mentalement. Veuillez appeler pour vous inscrire. <u>94, avenue Douglas-Shand</u> <i>Veuillez noter que cette activité fait partie d'une série de trois ateliers. Il est donc recommandé de s'inscrire aux trois séances.</i>	10 9 h 30 Groupe de pickleball <u>365, avenue Saint-Louis</u> 13 h Bridge <u>365, avenue Saint-Louis</u> 13 h Jeu de quilles (intérieur) <u>365, avenue Saint-Louis</u>
13 ACTION DE GRÂCE PAS D'ACTIVITÉS AUJOURD'HUI ! 	14 10 h Bâton de longévité <u>90, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore</u> 13 h Groupe de tricot <u>90, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore</u>	15 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. <u>90, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore</u> * <i>Veuillez appeler pour vous inscrire*</i> Attention au changement de lieu* 13 h 15 Danse en ligne avec Margaret (3 \$ pour les membres, 4,50 \$ pour les non-membres) <u>365, avenue Saint-Louis</u> 13 h 30 Après-midi d'anniversaire Que vous célébriez votre anniversaire en septembre ou que vous aimiez simplement les festivités, joignez-vous à nous pour un après-midi rempli d'activités sur le thème des anniversaires. <u>90, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore</u> * <i>Veuillez appeler pour vous inscrire*</i>	16 10 h Bâton de longévité <u>365, avenue Saint-Louis</u> 13 h 30 *Nouveau* Divers aspects du sommeil de qualité Lors de ce dernier atelier animé par le CLSC, vous approfondirez votre compréhension de l'importance d'un sommeil de qualité. Vous découvrirez également les effets du manque de sommeil sur votre santé physique et mentale. Veuillez appeler pour vous inscrire. <u>94, avenue Douglas-Shand</u> <i>Veuillez noter que cette activité fait partie d'une série de trois ateliers. Il est donc recommandé de s'inscrire aux trois séances.</i>	17 9 h 30 Groupe de pickleball <u>365, avenue Saint-Louis</u> 13 h Bridge <u>365, avenue Saint-Louis</u> 13 h Jeu de quilles (intérieur) <u>365, avenue Saint-Louis</u>
20 10 h Jeu de palets <u>365, avenue Saint-Louis</u> 13 h Jeu de quilles (intérieur) <u>365, avenue Saint-Louis</u>	21 10 h Bâton de longévité <u>90, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore</u> 13 h Groupe de tricot <u>90, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore</u>	22 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. <u>90 Du Bord-du-Lac – Lakeshore Road</u> * <i>Veuillez appeler pour vous inscrire*</i> 13 h 15 Danse en ligne avec Margaret (3 \$ pour les membres, 4,50 \$ pour les non-membres) <u>365, avenue Saint-Louis</u> 13 h 30 *Nouveau*Spectacle de magie avec le Clown de Montréal Venez passer un après-midi magique et amusant en compagnie du Clown de Montréal ! <u>90, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore</u> * <i>Veuillez appeler pour vous inscrire</i>	23 10 h Bâton de longévité <u>365, avenue Saint-Louis</u> 13h Copains de Dégustation : Guaca & Molé Rejoignez-nous pour un délicieux repas ! <u>11598 Bd de Salaberry,</u> <u>Dollard-des-Ormeaux, QC H9B 2R8</u> <i>*Veuillez appeler pour vous inscrire*</i>	24 12 h Le Dîner fèves au lard et la Journée nationale des aînés ! Entrée gratuite, repas gratuits, prix à gagner, et de la bonne musique. Le nombre de places est limité. Veuillez appeler pour réserver un billet ! <u>365, avenue Saint-Louis</u>
27 10 h Jeu de palets <u>365, avenue Saint-Louis</u> 13 h Jeu de quilles (intérieur) <u>365, avenue Saint-Louis</u>	28 10 h Bâton de longévité <u>90, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore</u> 13 h Groupe de tricot <u>90, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore</u>	29 10 h *Nouveau* Cuisiner avec notre employée du centre des aînés Joignez-vous à nous pour une matinée amusante avec Cariño, où nous apprendrons à préparer un délicieux guacamole ! Des chips et du guacamole seront servis à la fin de la séance. <u>365, avenue Saint-Louis</u> * <i>Veuillez appeler pour vous inscrire *</i> 13 h 30 Bricolage avec Stewart Hall au chalet Arthur Séguin Rejoignez-nous pour une activité artisanale. <u>365, avenue Saint-Louis</u> * <i>Veuillez appeler pour vous inscrire *</i>	30 10 h Bâton de longévité <u>365, avenue Saint-Louis</u>	31 9 h 30 Groupe de pickleball <u>365, avenue Saint-Louis</u> 13 h Bridge <u>365, avenue Saint-Louis</u> 13 h Jeu de quilles (intérieur) <u>365, avenue Saint-Louis</u> 

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 pourrons appeler les personnes inscrites sur la liste d'attente.

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