

**ACTIVITÉS POUR LES
ÂÎNÉS** (60 ans et plus)

SENIOR ACTIVITIES
(60 years and over)

Ville de Mont-Royal/Town of Mount Royal

AUTOMNE / FALL 2026



Pour plus de détails et renseignements concernant les programmes et activités, veuillez consulter la brochure.

For more details and information about programs and activities, please refer to the brochure.



Service des loisirs, de la culture et des activités communautaires
Recreation, Culture and Community Activities Department

PROGRAMMES POUR LES ÂÎNÉS SENIOR PROGRAMS

Une carte de loisirs est requise pour participer aux activités destinées aux aînés.
Elle est offerte gratuitement au Centre des loisirs pour les résidents de 60 ans et plus.

La Ville s'engage à favoriser le vieillissement actif et à offrir des programmes adaptés aux besoins et aux intérêts de ses résidents âgés, afin d'enrichir leur vie et de s'assurer qu'ils se sentent valorisés et engagés.

① Pour plus d'information sur les programmes pour les aînés, veuillez contacter : **Melanie Kearns — 514 734-2943**

A Recreation Card is required to participate in senior activities and may be obtained free of charge at the Recreation Centre for residents 60 years and over.

The Town is dedicated to fostering active aging and providing programs tailored to the needs and interests of our senior residents, enriching lives and ensuring all feel valued and engaged.

① For more information about senior programs, please contact: **Melanie Kearns — 514 734-2943**

SERVICES AUX ÂÎNÉS SENIOR SERVICES

SERVICES DE SOUTIEN COMMUNAUTAIRE

À l'écoute des résidents, la conseillère sociale évalue vos besoins, vous accompagne dans vos démarches sociales, vous oriente vers les ressources appropriées et assure la liaison avec les ressources médicales, le CLSC et les hôpitaux.

Service confidentiel et gratuit. **Conseillère sociale : Judith Prive — 514 734-2937**

COMMUNITY SUPPORT SERVICES

Attending to residents, the Social Counsellor assesses your needs, supports you with any social requests, guides you toward appropriate resources, and ensures liaison between medical resources, CLSC, and hospitals.

Confidential and free of charge. **Social Counsellor: Judith Prive — 514 734-2937**

INSCRIPTIONS AUTOMNE 2026 FALL REGISTRATION

DATES D'INSCRIPTION

REGISTRATION DATES

RÉSIDENTS (EN LIGNE)	RESIDENTS (ONLINE)
Lundi 24 août - 9 h au vendredi 28 août - 16 h	Monday, August 24 - 9:00 am to Friday, August 28 - 4:00 pm
DÉPÔT DU FORMULAIRE D'INSCRIPTION	REGISTRATION FORM DROP-OFF
À partir du mardi 25 août 9 h	As of Tuesday, August 25 9:00 am
NON-RÉSIDENTS	NON-RESIDENTS
À partir du jeudi 27 août 9 h	As of Thursday, August 27 9:00 am

+ ACTIVITÉS / ACTIVITIES

BRIDGE / BRIDGE

CENTRE DES LOISIRS

Rejoignez-nous pour des parties de bridge conviviales au salon des aînés du mardi au dimanche. Les joueurs de tous les niveaux sont les bienvenus !

Mardi au Dimanche - 13h00 à 16h00

Frais d'abonnement

(renouvelable chaque 1^{er} novembre)

Résidents Gratuit

Non-Résidents 10 \$ par année

RECREATION CENTRE

Join us for friendly bridge games in the Seniors' Lounge. Players of all levels are welcome!

Tuesday to Sunday, 1:00 pm to 4:00 pm

Membership fee

(renewable every November 1)

Residents Free

Non-Residents \$10 per year

CRÉATIONS ARTISANALES À L'AIGUILLE / CREATIVE NEEDLECRAFT

CENTRE DES LOISIRS

Les membres se réunissent une fois par semaine pour échanger des idées et travailler sur leurs propres pièces: tapisserie sur canevas, point de croix, broderie ou toute autre discipline. Matériel en sus. **Annuel: Du 14 septembre au 7 décembre 2026 et du 11 janvier au 7 juin 2027 (32 semaines) (Relâche 12 octobre, 1 mars, 29 mars et 24 mai)**

Lundi - 13h00 à 15h30

Prix 45\$/annuel

(Inscription obligatoire)

RECREATION CENTRE

Members meet weekly to share ideas and work on their own projects — needlepoint, cross-stitch, embroidery, or any other technique. Materials not included. **Annual: From September 14 to December 7, 2026 and from January 11 to June 7, 2027 (32 weeks) (No classes on October 12, March 1, March 29 and May 24)**

Monday, 1:00 pm to 3:30 pm

Price \$45/annually

(Registration required)

PAS COMMUNAUTAIRE / COMMUNITY STEPS

CLUB DE MARCHE

Pas communautaire est un groupe de marche hebdomadaire qui favorise l'activité physique et les rencontres. Les participants se réunissent au Parc Connaught pour une marche de groupe à un rythme confortable, animée par la kinésiologue Argi Papagiannaki.

16 septembre – 28 octobre (7 semaines)

Mercredi, 10h – 11h - 15\$

WALKING GROUP

Community Steps is a weekly walking group focused on staying active and connecting with others. Participants meet in Connaught Park for a group walk at a comfortable pace, led by kinesiologist Argi Papagiannaki.

September 16 – October 28

**(7 weeks) · Wednesday,
10:00 – 11:00 am - \$15**

**NOUVEAU!
NEW!**



COURS D'EXERCICES

Tous les cours ont lieu au Centre des loisirs, du 14 septembre au 7 décembre 2026. Il n'y aura pas de cours le 12 octobre 2026.

Combinez les cours d'exercices de même valeur et obtenez 10\$ de rabais sur un deuxième et un troisième cours de la même session. Le rabais s'applique uniquement lorsque les inscriptions sont faites dans la même facture.

DESCRIPTION DES COURS

- **CORPS ET ESPRIT EN FORME:** Ce cours offre des exercices dynamiques, exécutés à un rythme plus rapide. Ils visent à renforcer le haut et le bas du corps, la stabilité du tronc et l'équilibre tout en incorporant l'entraînement de résistance. *95\$/12 semaines*
- **DANSE DE LIGNE:** Venez danser sur les rythmes latino, swing, rock'n'roll et bien d'autres. Nul besoin d'expérience ou de partenaire. *90\$/12 semaines*
- **DEMEUREZ ACTIF!:** Exercices simples et sécuritaires conçus pour améliorer l'étendue de la fluidité et de la puissance des mouvements afin d'atténuer les symptômes de l'arthrite. *95\$/12 semaines*
- **ÉQUILIBRE, MOBILITÉ ET COORDINATION:** Exercices d'équilibre. L'objectif de ce cours est d'améliorer votre stabilité et d'augmenter la force musculaire de vos jambes. *125\$/12 semaines*
- **TAÏ CHI POUR LES AÎNÉS:** Cette technique éprouvée par la communauté médicale vise à améliorer la santé, l'équilibre, la souplesse et la coordination tout en bonifiant l'acuité mentale et la vitalité émotive. *95\$/12 semaines*
- **YOGA SUR CHAISE** Un programme de yoga en position assise et debout, intégrant la respiration et le mouvement. *95\$/12 semaines*
- **YOGA SUR TAPIS:** Un cours de yoga doux sur un tapis. Il faut être capable de se coucher et de se lever sans aide. Apportez votre tapis. *95\$/12 semaines*
- **YOGA THÉRAPEUTIQUE:** Accordez-vous un moment de détente dans ce cours de yoga tout en douceur. Pratiqué au sol avec des couvertures, des blocs et d'autres accessoires, il combine respiration, méditation et postures de détente pour relâcher les tensions, apaiser le système nerveux et retrouver un profond sentiment de calme et de bien-être. *95\$/12 semaines*

EXERCISE CLASSES

All classes take place at the Recreation Centre, from September 14 to December 7. No classes on October 12, 2026.

Combine exercise courses of the same value and save \$10 on the second and third course within the same session. Note: the discount only applies when registrations are made on the same invoice.

CLASS DESCRIPTIONS

- **BODY AND MIND FITNESS:** Faster-paced, dynamic exercises targeting upper and lower-body strength, core stability, and balance, incorporating resistance training. *\$95 / 12 weeks*
- **LINE DANCING:** Latin, swing, rock 'n' roll, and more. No experience or partner required. *\$90 / 12 weeks*
- **STAYING ACTIVE!:** Safe and simple exercises designed to increase range of motion and strength and relieve arthritis symptoms. *\$95 / 12 weeks*
- **BALANCE, MOBILITY AND COORDINATION:** Integrated balance exercises to improve stability on your feet and increase leg strength. *\$125 / 12 weeks*
- **TAÏ CHI FOR SENIORS:** A medically proven technique to improve health, balance, flexibility, and coordination while boosting mental acuity and emotional vitality. *\$95 / 12 weeks*
- **CHAIR YOGA:** A seated and standing yoga class, incorporating breath with movement. *\$95 / 12 weeks*
- **MAT YOGA:** A gentle yoga class on the mat. Must be able to lie down and get up without assistance. Bring your own mat. *\$95 / 12 weeks*
- **THERAPEUTIC YOGA:** A gentle, supported class practiced on the mat with blankets, blocks, and other props, combining breathwork, meditation, and restorative poses to release tension, calm the nervous system, and restore a sense of calm and well-being. *\$95 / 12 weeks*





DATES DE LA SESSION

SESSION DATES

Du 14 septembre au 7 décembre 2026 / September 14 to December 7, 2026

JOUR / DAY	HEURE / TIME	COURS / CLASS	PROFESSEUR / INSTRUCTOR
Lundi / Monday	10:00 – 11:00	Corps et esprit en forme / Body & Mind Fitness	Argi Papagiannaki
	11:15 – 12:15	Équilibre, mobilité et coordination / Balance, Mobility and Coordination	Argi Papagiannaki
Aucun cours le 12 octobre / No classes on October 12			
Mardi / Tuesday	09:30 – 10:30	Yoga sur chaise / Chair Yoga	Giovanna Carrubba
	10:00 – 11:00	Täi-Chi	Andrew Dearlove
	10:00 – 11:00	Corps et esprit en forme / Body & Mind Fitness	Argi Papagiannaki
	10:45 – 11:45	Yoga sur tapis / Mat Yoga	Giovanna Carrubba
Mercredi / Wednesday	10:00 – 11:00	Marche Communautaire / Community Steps (Point de rencontre: parc Connaught / Meeting point: Connaught Park * Jusqu'au 28 octobre / Until October 28)	Argi Papagiannaki
	11:45 – 12:45	Demeurez actifs ! / Staying Active!	Susan Steiner
	12:30 – 13:30	Täi-Chi	Andrew Dearlove
Jeudi / Thursday	09:30 – 10:30	Yoga sur chaise / Chair Yoga	Giovanna Carrubba
	10:00 – 11:00	Corps et esprit en forme / Body & Mind Fitness	Argi Papagiannaki
	10:45 - 11:45	Yoga thérapeutique / Therapeutic Yoga	Giovanna Carrubba
	11:15 – 12:15	Équilibre, mobilité et coordination / Balance, Mobility and Coordination	Argi Papagiannaki
Vendredi / Friday	09:15 – 10:15	Danse de ligne – Débutant Line Dancing – Beginner	Linda Chou
	10:30 – 11:30	Danse de ligne – Intermédiaire/Avancé	Linda Chou
		Line Dancing – Intermediate/Advanced	

DATES IMPORTANTES IMPORTANT DATES +

* Veuillez consulter régulièrement notre site web pour plus de détails sur ces événements et sur ceux à venir!

* Please check our website regularly for more details about these events and more to come!

ACTIVITÉ/ACTIVITY	DATE	HEURE/TIME	LIEU/LOCATION	PRIX/PRICE
Magog (excursion)	Mercredi 9 septembre / Wednesday September 9	08:30 – 19:00	Départ du centre des loisirs / departure from recreation center	120\$
BBQ + BINGO Terry Fox (événement aînés / event for seniors)	Mercredi 16 septembre / Wednesday September 16	12:00 Bus le Russell: 11:30 Bus le Graham: 11:45	Hôtel de Ville / Town Hall	Don minimal de 10\$ / minimum donation of \$10
Foire d'automne / Fall fair (événement/event)	Samedi 19 septembre / Saturday September 19	11:00 – 16:30	Parc Connaught Park	Gratuit / Free
Pique-nique / Picnic (excursion)	Jeudi 24 septembre / Thursday September 24	13:00 – 15:00	Parc Connaught Park	15\$
Journée Nationale des aînés / National Seniors Day (événement aînés / event for seniors)	Jeudi 1 octobre / Thursday October 1	11:30 Bus le Russell: 11:00 Bus le Graham: 11:15	Hôtel de Ville / Town Hall	10\$
Musée McCord / McCord Museum (excursion)	Mercredi 7 octobre / Wednesday October 7	09:30 – 15:00	Départ du centre des loisirs / Departure from recreation center	45\$
Halloween Intergénérationnel / Intergenerational Halloween (événement aînés / event for seniors)	Vendredi 23 octobre / Friday October 23	13:00 – 14:30	Centre des Loisirs / Recreation Centre	Gratuit / free (inscription obligatoire / registration mandatory)
Restaurant Bouillon Albert (Excursion)	Mardi 10 novembre / Tuesday November 10	16:30 – 19:30	Départ du centre des loisirs / Departure from recreation center	25\$
Salon des artisans / Craft Fair (événement/event)	20 au 22 novembre / November 20 to 22	20 nov. 12:00 - 17:00 21 nov. 10:00 - 17:00 22 nov. 10:00 - 14:00 Nov. 20 12:00 - 17:00 Nov. 21 10:00 - 17:00 Nov. 22 10:00 - 14:00	Hôtel de Ville / Town Hall	Gratuit / Free
Concert de Noël / Christmas concert (événement/event)	Vendredi 27 novembre / Friday November 27	À venir	L'église Unie Mont-Royal / Mount Royal United Church	À venir
Come from away / Centre Segal (excursion)	Dimanche 29 novembre / Sunday November 29	13:00 – 16:30	Départ du centre des loisirs / Departure from recreation center	55\$
Lunch des Fêtes / Senior Holiday Lunch (événement aînés / event for seniors)	Mercredi 2 décembre / Wednesday December 2	12:00 Bus le russell: 11:15 Bus le graham: 11:30	Hôtel de Ville / Town Hall	20\$
Casse-Noisette / Nutcracker (excursion)	Jeudi 17 décembre / Thursday December 17	18:00-21:00	Départ du centre des loisirs / Departure from recreation center	110\$

ÉVÉNEMENTS EVENTS +

TERRY FOX / BBQ & BINGO

HÔTEL DE VILLE / TOWN HALL

Un don minimal de 10 \$ par participant est demandé. Lunch barbecue et BINGO compris.

Mercredi 16 septembre - 12h00

Bus 1 – Le Russell 11 h 30

Bus 2 – Le Graham 11 h 45

Minimum donation of \$10 per person. BBQ lunch and bingo included.

Wednesday, September 16 – 12:00 pm

Bus 1 – Le Russell 11:30 am

Bus 2 – Le Graham 11:45 am

HALLOWEEN INTERGÉNÉRATIONNEL / INTERGENERATIONAL HALLOWEEN

CENTRE DES LOISIRS / RECREATION CENTER

Venez célébrer l'Halloween avec les étudiants lors d'un atelier de peinture de citrouilles! Une activité simple, créative et amusante pour partager un beau moment ensemble.

Vendredi 23 octobre - 13h00 à 14h30

Gratuit

(Inscription obligatoire)

Join students for a fun Halloween pumpkin-painting activity, a creative and relaxed way to connect and share a moment together.

Friday, October 23 - 1:00 pm to 2:30 pm

Free

(Registration mandatory)

JOURNÉE NATIONALE DES AÎNÉS / NATIONAL SENIORS DAY

HÔTEL DE VILLE / TOWN HALL

La Ville de Mont-Royal souligne la Journée nationale des aînés en vous invitant à un dîner suivi d'un concert du ténor montréalais Perry Canestrari.

Jeudi 1 octobre - 11h30

Bus 1 – Le Russell 11 h 00 10 \$

Bus 2 – Le Graham 11 h 15 10 \$

(Aucune inscription à l'entrée)

The Town of Mount Royal is celebrating National Seniors Day with lunch, followed by a concert featuring Montreal tenor Perry Canestrari.

Thursday, October 1 - 11:30 am

Bus 1 – Le Russell 11:00 am 10 \$

Bus 2 – Le Graham 11:15 am 10 \$

(No registration at the door)

LUNCH DES FÊTES / HOLIDAY LUNCH



HÔTEL DE VILLE / TOWN HALL

Une belle tradition avec un délicieux repas, de la musique festive et une chaleureuse ambiance. C'est l'occasion parfaite de se retrouver et de partager l'esprit des fêtes.

Mercredi 2 décembre à 12h00

Bus 1 – Le Russell 11 h 15 20 \$

Bus 2 – Le Graham 11 h 30 20 \$

(Aucune inscription à l'entrée)

Join us for our annual holiday lunch. A wonderful tradition of good food, festive music, and great company. It's the perfect time to get together and share the holiday spirit.

Wednesday, december 2 - 12:00 pm

Bus 1 – Le Russell 11:15 am 20 \$

Bus 2 – Le Graham 11:30 am 20 \$

(No registration at the door)

EXCURSIONS

Veillez arriver 15 minutes avant l'heure de départ, pour tous les voyages. Un maximum de 10 minutes sera accordé aux retardataires.

Carte de Voyage pour Non-Résident: les non-résidents désirant bénéficier des voyages pour aînés au tarif régulier doivent se procurer une carte de voyage annuelle au prix de 20\$.

LÉDENDE

Peu de Marche

Moyenne distance de marche/possibilité d'escaliers

EXCURSIONS

Please arrive 15 minutes before departure time. A maximum of 10 minutes will be allowed for latecomers on all trips.

Non-Resident Travel Card: non-residents wishing to benefit from senior trips at the regular price must purchase an annual Travel Card membership for \$20.

LEGEND

Little walking

A medium amount of walking/possibility of stairs

EXCURSION D'UNE JOURNÉE À MAGOG

Découvrez les Cantons-de-l'Est lors de cette agréable excursion d'une journée à bord d'un autocar de luxe. Profitez d'un temps libre pour vous promener dans un magnifique parc en bordure du lac avant de savourer un dîner (à vos frais) sur la terrasse du Bistro Kóz, un restaurant méditerranéen offrant une vue imprenable sur le lac Memphremagog. En après-midi, montez à bord de la croisière Apér'eu, une croisière panoramique de 90 minutes comprenant un cocktail de bienvenue, de la musique en direct et de magnifiques vues sur le lac.

Mercredi 9 septembre - Départ 08h30 - Retour 19h00 - 120 \$ (transport et croisière)

PIQUE-NIQUE AU PARC CONNAUGHT

Venez profiter d'un pique-nique local et du beau temps d'automne.

Judi 24 Septembre - 13h00 - 15h00 - 15 \$ (lunch inclus). Aucun transport; en cas de pluie: Country Club

MUSÉE MCCORD

L'exposition À la carte: Montréal, une histoire de restaurants au Musée McCord Stewart explore l'évolution des restaurants montréalais des années 1960 à aujourd'hui à travers menus, photos et objets d'archives. La sortie sera suivie d'un dîner à vos frais à la Brasserie Milton.

Mercredi 7 octobre - Départ 09h30 - Retour 15h00 - 45 \$ (Transport et musée)

SORTIE AU RESTAURANT: BOUILLON ALBERT / \$

Bouillon Albert est un restaurant d'inspiration française situé sur la rue Saint-Denis à Montréal, offrant une cuisine de style bistro dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Mardi 10 Novembre - Départ 16h30 - Retour 19h30 - 25 \$ (Transport seulement)

«COME FROM AWAY» AU THÉÂTRE SEGAL (ANGL.)

Une comédie musicale inspirante basée sur une histoire vraie survenue le 11 septembre 2001. Le spectacle raconte l'accueil chaleureux d'habitants d'une petite ville de Terre-Neuve envers des voyageurs bloqués, dans une oeuvre touchante sur la solidarité et l'humanité.

Dimanche 29 Novembre - Départ 13h00 - Retour 16h30 - 55 \$ (tout inclus)

CASSE-NOISETTE À LA PLACE DES ARTS

Un ballet traditionnel du temps des Fêtes, présenté sur la musique de Tchaïkovski.

Judi 17 décembre - Départ 18h00 - Retour 21h00 - 110 \$ (tout inclus)

DAY TRIP TO MAGOG

Discover the Eastern Townships on this relaxing day trip aboard a luxury coach. Enjoy free time to stroll through a picturesque lakeside park before lunch (at your own expense) on the waterfront terrace of Bistro Kóz, a Mediterranean restaurant overlooking Lake Memphremagog. In the afternoon, enjoy the Bubbly Hour Cruise, a scenic 90-minute cruise featuring a welcome cocktail, live music, and beautiful views of the lake from the outdoor deck.

Wednesday, September 9 - Departure 08:30 am
Return 07:00 pm - \$120 (transportation and cruise)

PICNIC AT CONNAUGHT PARK

Come enjoy a local picnic and the nice fall weather.

Thursday, September 24 - 1:00 - 3:00 pm - \$15 (lunch provided). No transportation provided. Rain location: Country Club.

MCCORD MUSEUM

The exhibition À la carte: Montreal, A Restaurant Story at the McCord Stewart Museum showcases the evolution of Montreal restaurants from the 1960s to today through menus, photos, and archival objects. The outing will be followed by lunch at your own expense at Brasserie Milton.

Wednesday, October 7 - Departure 09:30 am
Return 3:00 pm - \$45 (Transportation and museum)

DINING OUT: RESTAURANT BOUILLON ALBERT / \$

Bouillon Albert is a French-inspired restaurant on Saint-Denis Street in Montreal, offering bistro-style cuisine in a warm and friendly atmosphere.

Tuesday, November 10 - Departure 4:30 pm
Return 7:30 pm - \$25 (Transportation only)

«COME FROM AWAY» AT THE SEGAL CENTRE (ENG. VERSION)

An uplifting musical based on the true story of September 11, 2001. It tells how residents of a small Newfoundland town welcomed stranded travelers, in a moving story about kindness, solidarity, and humanity.

Sunday, November 29
Departure 1:00 pm - Return 4:30 pm - \$55 (All inclusive)

NUTCRACKER AT PLACE DES ARTS

A traditional holiday ballet set to Tchaikovsky's music.

Thursday, December 17
Departure 6:00 pm - Return 9:00 pm - \$110 (All inclusive)