

# ACTIVITÉS POUR ÂÎNÉS

Printemps / Été 2026

(60 ANS ET PLUS)

**INSCRIPTION : 514 734-2928**

Une carte loisirs est requise pour participer aux activités pour les aînés et peut être obtenue au Centre des loisirs (**gratuitement pour les 60 ans et plus**).

**POUR PLUS D'INFORMATION SUR LES PROGRAMMES**

**POUR LES ÂÎNÉS, VEUILLEZ CONTACTER :**

**MÉLANIE KEARNS : 514 734-2943**



# ACTIVITÉS

## BRIDGE - CENTRE DES LOISIRS

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

**Mardi au Dimanche - 13 h 00 à 16 h 00**

Frais d'abonnement (*renouvelable chaque 1er novembre*)

*Résidents: Gratuit / Non-Résidents: 10 \$ par année*

## CRÉATIONS ARTISANALES À L'AIGUILLE

### CENTRE DES LOISIRS

**LUNDI : 13 H 00 - 15 H 30**

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.

**Prix: 45 \$**

**Inscription obligatoire.**

## PAS À PAS DANS LA NATURE: MARCHES DANS LES PARCS

Animé by Argi Papagiannaki

Participez chaque mois à des balades dans de beaux parcs autour de Montréal. Adaptées à tous les niveaux, marchez à votre rythme. Les coureurs sont aussi les bienvenus!

Transport non fourni – covoiturage possible lors de la séance d'information.

**Séance d'information obligatoire (Centre des loisirs)**

Samedi 18 avril: **10:00 – 11:00**

**Marches à venir: 10:00**

25 avril: Forêt du Grand Coteau (Lorraine)

16 mai: Chemin Olmstead (Parc du Mont-Royal)

6 juin: Parc Bernard-Landry (Laval)

**Choisissez une, deux ou trois dates - à votre convenance!**

**Prix: 5 \$ par marche**

**NOUVEAU!**



# CONFÉRENCES

## CONFÉRENCE: GROOVY AI – DONNER DU POUVOIR AUX AÎNÉS

(VERSION ANGLAISE)

**Centre des Loisirs**

Une conférence interactive pour découvrir l'intelligence artificielle simplement et sans jargon. Groovy AI aide les aînés à mieux comprendre le monde numérique d'aujourd'hui dans une ambiance conviviale, amusante et inspirée des années 1960.

**Mardi 12 mai**

**13 h 00 – 14 h 00**

**GRATUIT! Inscription obligatoire.**

## CONFÉRENCE: ÉQUILIBRE À VIE : LES FONDEMENTS DE LA PRÉVENTION DES CHUTES

**Salle Royalmount – Hôtel de Ville**

Atelier pratique visant à améliorer l'équilibre, la confiance et l'autonomie. Vous apprendrez des exercices simples, des techniques sécuritaires pour vous relever du sol, ainsi que des conseils pratiques pour la maison et les habitudes du quotidien. Ouvert à tous les niveaux de mobilité, avec ou sans aide à la marche.

Animée par Argi Papagiannaki, kinésiologue spécialisée en prévention des chutes depuis 2007.

**Jeudi 11 juin (Version anglaise)**

**Jeudi 25 juin (Version française)**

**13 h 00 – 15 h 00**

**GRATUIT! Inscription obligatoire.**

# ÉVÈNEMENTS

## SOIRÉE DISCO

### HÔTEL DE VILLE - SALLE ROYALMOUNT

Préparez-vous à bouger lors de la Soirée Disco! Enfilez votre tenue disco et profitez des grands succès, que vous dansiez ou restiez assis. Une soirée de plaisir, de nostalgie, avec des rafraîchissements légers!

**Vendredi 1 mai: 18 h 00 - 20 h 00**

**Autobus 1 - Le Russell: 17 h 30**

**Autobus 2 - Le Graham: 17 h 45**

**Prix: 10 \$**

## LE TEMPS DES FRAISES

### HÔTEL DE VILLE - SALLE SCHOFIELD

Rejoignez-nous dans une tradition victorienne à l'ancienne où nous servirons toutes sortes de délices à la fraise et écouterons de la musique estivale rétro avec les Wanderers.

**Mercredi 8 juillet: 14 h 00**

**Autobus 1 - Le Russell: 13 h 30**

**Autobus 2 - Le Graham: 13 h 45**

**Prix: 10 \$**

## CERCLE D'OR

En août 2026, le ville organisera une fête pour honorer un groupe de citoyens de Mont-Royal, ceux qui auront célébré ou célèbront leur 90e anniversaire de naissance ainsi que ceux qui souligneront leur 50e anniversaire ou plus de mariage.

**Veillez communiquer les noms de ces personnes à Mélanie Kearns au 514 734-2943 avant le 3 juillet 2026.**

**Inscription obligatoire.**

# EXCURSIONS

VEUILLEZ ARRIVER 15 MINUTES AVANT L'HEURE DE DÉPART. POUR TOUS LES VOYAGES, UN MAXIMUM DE 10 MINUTES SERA ACCORDÉ AUX RETARDATAIRES.

## Légende:

Peu de marche



Moyenne distance de marche /

Possibilité d'emprunter des escaliers



## DETROIT: MUSIC OF THE MOTOR CITY AU CENTRE SEGAL (version anglaise)

Plongez dans l'univers musical de Detroit à travers un concert rempli de nostalgie. Du mythique son Motown aux grands succès qui ont marqué les époques, ce spectacle met en lumière des chansons incontournables comme My Girl, Dancing in the Street et What's Going On. Un spectacle vibrant qui vous fera profiter de la musique, revivre de beaux souvenirs et passer un moment agréable.

Mercredi 22 avril

**Départ: 11 h 30 | Retour : 14 h 30**

**Prix: 85 \$ (tout inclus)**



## RESTAURANT NATALINO, DORVAL

Depuis 1986, le restaurant Natalino sert la cuisine italienne la plus raffinée et authentique de l'ouest de l'île.

Mardi 5 mai

**Départ: 17 h 00 | Retour: 20 h 30**

**Prix: 25 \$ (transport seulement)**



# EXCURSIONS

## 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 \$**.

## OBSERVATION D'OISEAUX – ÎLE BIZARD

Participez à une matinée d'observation d'oiseaux au Parc-Nature de l'Île-Bizard. Apportez vos jumelles et profitez de la beauté des oiseaux dans leur habitat naturel. Après l'activité, nous nous retrouverons pour le dîner au Resto Vieux Four Manago (à vos frais).

*Veillez noter que l'activité comprend environ 2 km de marche au total et sera annulée en cas de pluie.*

**Mercredi 20 mai**

**Départ: 09 h 00 | Retour: 15 h 00**

**Prix: 25 \$** (transport seulement)



## BALADE, BOUTIQUES ET THÉ GOURMAND

Passez une belle journée dans le charmant village de Pointe-Claire. Promenez-vous dans les rues animées, faites un tour dans les boutiques et cafés, ou installez-vous au bord de l'eau, avant de profiter d'un service de thé au Salon Rosie Lanoi.

**Vendredi 5 juin**

**Départ: 10 h 30 | Retour: 15 h 00**

**Prix: 75 \$** (transport et service de thé)



# EXCURSIONS

## MAISON LAVANDE

Passez une belle journée à la Maison Lavande: baladez-vous dans les champs parfumés et profitez d'un pique-nique pour le dîner sur place.

**Mercredi 22 juillet**

**Départ: 10 h 30 / Retour: 14 h 30**

**Prix: 55 \$** (tout inclus)



## JOURNÉE VIEUX-MONTRÉAL

Passez la journée dans le Vieux-Port, visitez la magnifique Basilique Notre-Dame et savourez un lunch à vos frais au restaurant Jardin Nelson.

**Jeudi 6 août**

**Départ: 09 h 30 | Retour: 14 h 00**

**Prix: 40 \$** (transport seulement)



## IL FORNETTO - LACHINE

Une belle occasion de savourer la cuisine italienne, de partager de bons moments et de se détendre dans une ambiance chaleureuse.

**Mardi 18 août**

**Départ: 17 h 00 | Retour : 20 h 00**

**Prix: 25 \$** (transport seulement)



# EXCURSIONS

## EXCURSION D'UNE NUIT - TRAIN DE CHARLEVOIX (TOURS GENDRON)

### 1 nuit / 2 jours - Voyage en autocar

Découvrez la beauté de Charlevoix. Profitez d'un trajet en train panoramique de 85 minutes entre La Malbaie et Baie-Saint-Paul, ainsi que de visites du Centre de l'Émeu et du musée de Charlevoix. Passez la nuit dans la charmante Auberge des 3 Canards avec un souper quatre services, et profitez du temps libre pour explorer Baie-Saint-Paul ou le Casino de Charlevoix. Inclusions:

- 1 nuit d'hébergement
- Transport en autocar de luxe
- 1 petit-déjeuner
- 2 dîners
- Souper 4 services
- Visite du Centre de l'Émeu de Charlevoix
- Promenade libre pour découvrir Baie-Saint-Paul
- Temps libre pour aller au Casino de Charlevoix

gendrontours

**18 au 19 juin (jeudi au vendredi)**

**Départ: 07 h 00 | Retour: 20 h 00**

**Occupation double : 755 \$**

**Occupation simple : 875 \$**

Dépôt de 200 \$ non-remboursable à verser avant le 1 avril. Solde exigé avant le 28 avril.



# EXERCICES

- **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.  
(65 \$ une fois par semaine)
- **Danse de ligne**: Venez danser sur les rythmes latino, swing, rock'n'roll et bien d'autres. Nul besoin d'expérience ou de partenaire.  
(75 \$ par niveau - tarif aîné)
- **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.  
(65 \$ une fois par semaine)
- **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.  
(90 \$ par session, deux fois par semaine)
- **Tai 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.  
(65 \$ une fois par semaine)
- **Yoga sur chaise** : Un programme de yoga en position assise et debout, intégrant la respiration et le mouvement.  
(65 \$ une fois par semaine)
- **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.  
(65 \$ une fois par semaine)
- **Yoga thérapeutique** : Explorer des postures de yoga douces à modérées et des techniques de méditations. Ce cours se concentre sur l'équilibre, la libération du stress, la flexibilité et la concentration, tout en renforçant votre corps et en trouvant l'équilibre grâce à la respiration.  
(65 \$ une fois par semaine)

Combinez les cours d'exercices de même valeur et obtenez 10 \$ de rabais\* sur un deuxième et un troisième cours de la même session.

\*NOTE: Le rabais s'applique uniquement lorsque les inscriptions sont faites dans la même facture.

# PROGRAMME D'EXERCICES HEBDOMADAIRES PRINTEMPS 2026

13 AVRIL AU 8 JUIN

RELÂCHE LE 18 MAI

Jour	Cours	Heure	Instructeur
<b>Lundi</b>	Corps et esprit en forme	10 h 00 - 11 h 00	Argi Papagiannaki
	Équilibre, mobilité et coordination	11 h 15 - 12 h 15	Argi Papagiannaki
<b>Mardi</b>	Yoga sur chaise	09 h 30 - 10 h 30	Giovanna Carrubba
	Tai Chi pour aînés	10 h 00 - 11 h 00	Andrew Dearlove
	Corps et esprit en forme	10 h 00 - 11 h 00	Argi Papagiannaki
	Yoga sur tapis	10 h 45 - 11 h 45	Giovanna Carrubba
<b>Mercredi</b>	Demeurez actif!	11 h 30- 12 h 30	Susan Steiner
	Tai Chi pour aînés	12 h 30 - 13 h 30	Andrew Dearlove
<b>Jeudi</b>	Corps et esprit en forme	10 h 00 - 11 h 00	Argi Papagiannaki
	Yoga thérapeutique	10 h 30 - 11 h 30	Giovanna Carrubba
	Équilibre, mobilité et coordination	11 h 15 - 12 h 15	Argi Papagiannaki
<b>Vendredi</b>	Danse de ligne (débutant)	09 h 15 - 10 h 15	Linda Chou
	Danse de ligne (avancé)	10 h 30 - 11 h 30	Linda Chou

# PROGRAMME D'EXERCICES HEBDOMADAIRES

## ÉTÉ 2026

15 JUIN AU 7 AOÛT

(RELÂCHE LE 24 JUIN ET LE 1ER JUILLET)

Jour	Cours	Heure	Instructeur
Lundi	Équilibre, mobilité et coordination	9 h 45 - 10 h 45	Argi Papagiannaki
	Corps et esprit en forme	11 h 00 - 12 h 00	Argi Papagiannaki
Mardi	Yoga sur chaise	9 h 30 - 10 h 30	Giovanna Carrubba
	Yoga sur tapis	10 h 45 - 11 h 45	Giovanna Carrubba
Jeudi	Équilibre, mobilité et coordination	9 h 45 - 10 h 45	Argi Papagiannaki
	Corps et esprit en forme	11 h 00 - 12 h 00	Argi Papagiannaki

Prix (8 semaines) :

90 \$ : Équilibre, mobilité et coordination (deux fois par semaine)

65 \$ : N'importe quel cours une fois par semaine

# INFORMATION

À l'écoute du résident, la conseillère sociale est là pour évaluer vos besoins, vous épauler pour toutes demandes sociales et vous orienter vers les ressources adéquates, puis assurer la liaison entre les ressources médicales, les CLSC et les hôpitaux. (confidentiel et gratuit)

**Information:**

**Conseillère sociale: Judith Prive - 514 734-2937**

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.

**POUR PLUS D'INFORMATION SUR LES  
PROGRAMMES POUR LES ÂÎNÉS, VEUILLEZ**

**CONTACTER :**

**MÉLANIE KEARNS : 514 734-2943**