

ACTIVITÉS & ÉVÉNEMENTS

Au centre

Nous offrons une foule d'activités stimulantes adaptées aux personnes âgées qui ont pour but de briser l'isolement, maintenir et développer les motricités grossières et fines, développer des compétences sociales, maintenir les fonctions cognitives et répondre aux besoins de base des aînés.

Voici une liste de nos activités courantes :

Repas chauds :

Le lundi & vendredi à midi, des repas chauds sont servis à notre salle à dîner

Coût : 4 \$ Repas additionnels ou à emporter : 3 \$

Soupe & Sandwiches :

Le mercredi à midi, de la soupe & des sandwichs sont servis à notre salle à dîner.

Coût : 3 \$

Cuisson de desserts :

Il s'agit d'un programme intergénérationnel avec les étudiants de l'école Riverside ainsi que nos membres aînés chaque mardi. Les desserts sont utilisés dans nos programmes au centre.

Coût : Gratuit

Fêtes d'anniversaire :

Réunion mensuelle pendant un vendredi après-midi désigné

Coût : Gratuit

Déjeuner :

Le mardi & le jeudi matin, joignez-vous à nous pour le déjeuner. Menus variés.

Coût : 2 \$

Kafé Klash (Café) :

Joignez à nous à la salle à diner à 8 h 30 chaque matin (du lundi au vendredi) pour partager une tasse de café et les nouvelles de la journée.

Coût : 50 ¢ par tasse de café

Jeux de cartes :

Des tables soit dans le lounge, soit dans la salle d'informatique vous attendent pour une partie de cartes amicale. Si quelqu'un est intéressé à organiser une rencontre de partie de cartes plus officielle, il ou elle n'a qu'à approcher un membre du personnel en leur suggérant une date et une heure.

Coût : Gratuit

Fabrication de cartes :

Concevez et fabriquez votre propre carte de souhaits pour quelque occasion que ce soit le jeudi après-midi.

Coût : 5 \$ pour 4 semaines (inclut le matériel)

Cours d'informatique :

Venez apprendre comment utiliser l'ordinateur et différents programmes informatiques.

Le mardi et le jeudi

Coût : 10 \$ pour les membres, 15 \$ pour les non-membres

Accès aux ordinateurs :

Les ordinateurs sont disponibles du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30 lorsque la salle n'est pas utilisée pour d'autres programmes.

Cours de dessin :

Le vendredi matin

Coût : 20 \$ pour les membres, 25 \$ pour les non-membres

La tanière de Duffy (Mini bazar hebdomadaire) :

Coût : minimal

Groupes d'exercice :

Coût : Gratuit

Jeux :

Joignez-vous à nous et amusez-vous en jouant à une foule de jeux divers tels que Bing, Frustration ou OKO.

Le lundi et le vendredi à 10 h et à 13 h

Coût : Gratuit

Assistance pour les impôts :

Avec l'aide de bénévoles qualifiés, nous aidons les personnes à faible revenu à remplir leur rapport d'impôts.

Coût : 5 \$

Cours de peinture :

Le lundi matin

Coût : 20 \$ pour les membres 25 \$ pour les non-membres (inclut le matériel)

Atelier d'apprentissage économique :

Venez apprendre comment économiser et comment sauver de l'argent dans vos achats.

Le lundi après-midi

Cuisine collective :

Qui a dit que cuisiner ne pouvait pas être amusant? Faites-vous de nouveaux amis et apprenez comment développer de saines habitudes alimentaires.

Le mardi matin et après-midi

Coût : 4 \$

Tai-chi :

Vous souhaitez découvrir un loisir santé qui vous aidera à améliorer votre circulation, augmenter votre équilibre et votre flexibilité tout en détente? Joignez-vous au cours de tai-chi!

Le jeudi après-midi

Atelier d'arts, musique, peinture, théâtre :

Le jeudi matin

Groupe d'échanges et discussions :

Le jeudi après-midi, 2 fois par mois

Atelier sur la santé :

Venez apprendre comment prévenir et diminuer les effets de divers désordres physiques comme le diabète, le cholestérol, l'hypertension, l'obésité, etc.

Le jeudi après-midi, 1 fois par mois

Ouverture sur le monde :

Le jeudi après-midi, 1 fois par mois

Événements spéciaux :

Coût : Variable selon l'activité (5 \$ à 15 \$)

Voyages :

Coût : Variable (5 \$ à 25 \$)

Horaire

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h	Café-causerie	Café-causerie		Café-causerie	Pick up
9h30-11 h45	Tai-Chi 1 ^{er} groupe 9h30-10h15 2 ^e groupe 10h45-11h30 Arts plastiques/textile 1 \$ par classe 10 \$ pour 10 classes	Cuisine collective Atelier d'art textile 9h30-11h45 1 \$ par classe 10 \$ pour 10 classes	Atelier Senior Power (septembre seulement) 9h30-12h00	Cours d'informatique en anglais 9h30-11h45 <i>Shop & Save</i> 9h30-10h30 Exercice 10h45-11h30	Jeux Magasinage 2X/mois 9h55 Exercice 11h00-11h30
11h45-13h00	Diner 4 \$	Diner cuisine collective 3 \$	Diner Soupe & Sandwiches 3 \$	Diner 4 \$	Diner 4 \$
13h00-14h45	1X/mois Jeux de société 1X/mois Jeux de mémoire 1X/mois Atelier de santé 1X/mois Atelier de voyage	Rencontre Cuisine collective Atelier d'art textile 13h00-14h45	Groupe de discussion 13h00-14h00 Thé social 14h30-15h00	Cours d'informatique en français 13h00-14h45 Exercice 13h30-14h15	Magasinage 2X/mois Jeux Fêtes d'anniversaires 1X/mois 13h00-15h00
15h00	Départ	Départ	Départ	Départ	Départ