

# GUIDE DES PROGRAMMES

2025

TÉL. 514 684-1013

DDOCLUB55@DDO.QC.CA | DDOCLUB55.COM



Club des aînés DDO  
DDO Seniors Club

Physique

Social

Apprendre



# Chers membres,

Depuis 25 ans, le Club des aînés DDO est devenu bien plus qu'un simple lieu de rencontre. C'est un havre où vous pouvez vivre avec enthousiasme et curiosité cette magnifique étape de votre vie.

Nous sommes excités de vous offrir une nouvelle saison remplie d'activités stimulantes, d'événements intéressants et d'une vie sociale riche en amitiés et souvenirs.

Les membres dévoués de notre équipe sont là pour vous accompagner et vous aider à découvrir les activités qui correspondent le mieux à vos besoins. Le conseil d'administration, les membres des différents comités, les bénévoles et l'équipe administrative, collaborent étroitement pour garantir une gestion efficace du club et rendre votre expérience aussi gratifiante que possible.

Nous sommes impatients de vous accueillir et vous rencontrer lors de nos nombreuses activités et événements. En tant qu'organisme à but non lucratif, chaque activité que nous organisons contribue au bien-être collectif de notre communauté.

Nous espérons sincèrement que vous apprécierez le nouveau guide des programmes spécialement conçu pour vous. Que cette année soit remplie de découvertes, de joie et de rencontres enrichissantes!

*Votre équipe du Club des aînés DDO*

**NOTRE MISSION EST D'OFFRIR UN  
PROGRAMME DE LOISIRS DYNAMIQUE ET  
AGRÉABLE QUI FAVORISE LE BIEN-ÊTRE  
PHYSIQUE, SOCIAL ET INTELLECTUEL  
DES AÎNÉS ÂGÉS DE 55 ANS ET PLUS.**

☎ 514-684-1013

✉ [ddoclub55@ddo.qc.ca](mailto:ddoclub55@ddo.qc.ca)

🌐 [ddoclub55.com](http://ddoclub55.com)

📘 [facebook.com/DDOClub55plus/](https://facebook.com/DDOClub55plus/)

## Conseil d'administration



### Présidente

Francine Lamotte

### Secrétaire

Robin Narsted

### Trésorier

Gilbert Lai

### Directeurs

Kathleen Malcius, Alan Miller

Nattashalina Rivard, Misty Thompson-MacLaren

## Équipe

### Directrice générale

Albena Petkova

### Coordonnatrice des programmes

Caroline St-Jean Lalande

### Coordonnatrice administrative

Subanki Siva

### Coordonnatrice, service à la clientèle et à la communauté

Christina Karavolas



# Inscriptions

Les inscriptions au Club ont lieu quatre fois par année : automne, hiver, printemps et été. Pour connaître les dates exactes des périodes d'inscription, veuillez consulter notre site web.

Les inscriptions se font en personne ou en ligne.

## POUR PLUS D'INFORMATIONS :



**TÉLÉPHONE :** 514-684-1013



**COURRIEL :** ddoclub55@ddo.qc.ca



**SITE WEB :** ddoclub55.com



**EN PERSONNE :** Centre civique DDO, entrée 5A; du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 15h.

## INSCRIPTION PAR PROCURATION

Pendant les périodes d'inscription, une personne peut s'inscrire pour elle-même, un membre de sa famille et/ou un seul autre membre du ménage, qui remplit les conditions d'adhésion au Club, à l'exception des nouveaux membres.

# Adhésion au Club

## INSCRIPTIONS

**Membre régulier :** 35 \$ / année

**Membre associé :** 55 \$ / année

**?** Pour plus d'information et vous s'inscrire :  
514-684-1013 ou ddoclub55@ddo.qc.ca

Restez à l'affût pour des événements spéciaux organisés à l'occasion de la **Journée nationale des aînés du 1 octobre 2025.**



VILLE DE  
CITY OF  
**dbb**  
DOLLARD-DES-ORMEAUX



## Mot du Maire

Chères amies,  
Chers amis,

Au nom du conseil de Dollard-des-Ormeaux, j'ai le plaisir de vous souhaiter la bienvenue à l'occasion du lancement du Guide du Club des Aînés DDO.

Le Club des aînés de Dollard-des-Ormeaux est un espace dynamique qui encourage les amitiés, l'apprentissage et la découverte de nouvelles compétences. Que vous participiez à des cours de conditionnement physique, que vous assistiez à des ateliers éducatifs ou que vous profitiez simplement de la compagnie d'amis, il y en a pour tous les goûts.

Le Conseil et moi-même nous engageons à soutenir les initiatives qui améliorent la qualité de vie de nos aînés grâce à l'activité physique, la socialisation et à la stimulation intellectuelle.

Je tiens à exprimer ma gratitude au personnel pour son travail acharné afin que les aînés de Dollard-des-Ormeaux reçoivent des services exceptionnels qui améliorent leur vie quotidienne.

Merci à nos aînés d'être un élément essentiel de notre communauté. J'ai hâte de vous voir aux différents événements et activités tout au long de l'année !

**Alex Bottausci, Maire**

**Nous tenons à exprimer notre sincère gratitude à la Ville de Dollard-des-Ormeaux pour son soutien continu. Cet appui inestimable permet au Club des aînés DDO d'offrir des programmes et des services de qualité à tous nos membres et à la communauté.**

# Bénévoles

L'engagement de nos bénévoles actifs\* est essentiel à la réussite de notre club et nos programmes, et nous leur exprimons notre profonde gratitude pour leur soutien continu. Leur dévouement se manifeste à travers différentes actions : ils consacrent leur temps à la planification et à la mise en œuvre de divers projets et initiatives, apportent leur leadership et leur expertise, appuient des activités spécialisées pour nos membres, assurent le succès de nos événements, etc. À travers ces multiples contributions, nos bénévoles créent un tissu vibrant au sein de notre organisation, enrichissant ainsi l'expérience de tous nos membres.

\*Les bénévoles actifs sont des individus qui consacrent régulièrement leur temps, compétences et expertise tout au long de l'année, en effectuant un nombre défini d'heures de bénévolat. Ils peuvent être membres du Club, étudiants ou toute personne partageant nos objectifs.

## HEURES D'OUVERTURE DU BUREAU D'INSCRIPTION

Centre civique, Entrée 5A

Lundi au vendredi 9h00 - 12h00 / 13h00 - 15h00

## CENTRE CIVIQUE DOLLARD-DES-ORMEAUX

12001, boul. De Salaberry

Dollard-des-Ormeaux (Québec) H9B 2A7



Bureau d'inscription



Porte 5A



## Recommandations

Nous vous prions de prendre en compte les recommandations et les politiques suivantes, essentielles au bon fonctionnement de notre Club. Notre dossier complet de politiques et procédures est disponible au Bureau des bénévoles pour toute consultation.

Pour le bien-être de chacun, nous vous recommandons vivement d'obtenir l'autorisation de votre médecin si vous souffrez d'une maladie. Afin de mieux vous assister en cas d'urgence, veuillez nous informer de votre état de santé. Des formulaires médicaux confidentiels sont à votre disposition au bureau d'inscription. Nous vous encourageons également à maintenir, dans votre portefeuille, une liste à jour des médicaments que vous prenez actuellement.

Si vous vous sentez mal ou présentez des symptômes grippaux, il est préférable de rester chez vous.

Veuillez noter que le Club des aînés DDO n'est pas responsable de vos effets personnels. Nous vous prions de contribuer à maintenir toutes les zones d'activité propres et bien rangées, tout en respectant les biens personnels des autres membres.

## Politiques Générales

Lorsque vous assistez à des cours, le personnel peut, si nécessaire, vous recommander un cours alternatif mieux adapté à vos besoins individuels.

Pour tous les cours d'exercice et de danse en ligne, des chaussures d'intérieur sont obligatoires. Par respect mutuel envers tous nos membres, nous vous prions de maintenir une hygiène personnelle adéquate, portez des vêtements propres, évitez les parfums à forte odeur, etc.

En cas de mauvais temps, les cours ne seront pas annulés à moins qu'un instructeur n'ait annoncé son absence. Cependant, si les conditions météorologiques rendent le déplacement difficile, soyez prudents et restez chez vous.

Il est impératif d'être inscrit à un cours pour y participer. Aucune séance de rattrapage n'est autorisée. Les membres ne peuvent pas solliciter les autres membres du Club pour des cadeaux ou des œuvres de charité, ni vendre des produits au Club.

Le personnel administratif du Club prend régulièrement des photos ou des vidéos lors des activités et des événements. Nous nous réservons le droit de diffuser ces images ou vidéos, sans préavis ni compensation pour les personnes concernées.

## Code de conduite et harcèlement

Il est de la responsabilité de chaque membre du Club de faire preuve de respect envers les autres membres, le personnel et les biens du club. Tout comportement inapproprié pourrait entraîner des mesures disciplinaires, voire l'expulsion du Club.

**NOTEZ QUE:** Les informations fournies sont à jour à date d'impression.

Pour les informations les plus récentes, veuillez consulter notre site web à [ddoclub55.com](http://ddoclub55.com) ou rendez-vous à notre bureau situé au Centre civique, 12001, boul. De Salaberry, porte 5A

## Remboursement et crédit

### ADHÉSION COMME MEMBRE

Aucun remboursement ne sera émis.

### ACTIVITÉS SOCIALES

- **Frais de mini club** : aucun remboursement ne sera effectué.
- **Frais d'activité sociale (ventes de billets)**: Si un membre ne peut assister à un événement, aucun remboursement ne sera accordé. Si le Club annule un événement, le Club remboursera les frais de l'événement en conséquence. Un membre peut transférer un billet à un autre membre mais doit en aviser le bureau d'inscription. Un membre ne peut pas transférer un billet à un non-membre.

### COURS

Annulation d'une inscription à un cours après qu'il a commencé:

- Afin de demander un remboursement ou un crédit, vous devez nous aviser par courriel, courrier ou remplir un formulaire (disponible au bureau) expliquant que vous avez décidé d'annuler votre inscription.
- La date de remise de la demande sera considérée comme date et heure d'annulation. Seuls les cours restants peuvent être remboursés. Des frais minimum d'annulation de 5\$ ou 10% du coût des cours non suivis seront facturés par cours. Les remboursements seront envoyés par la poste et peuvent prendre de deux à quatre semaines.



Les frais mentionnés comprennent toutes les taxes de vente applicables.

Nous acceptons les paiements en espèces, par chèque, Visa et MasterCard.

# MIEUX-ÊTRE SOCIAL

2025



Explorez un monde d'activités nouvelles et connues qui éveilleront vos passions et vos intérêts. Que ce soit pour découvrir de nouvelles passions ou redécouvrir des classiques bien-aimés, notre club est l'endroit idéal pour vous épanouir.

Rejoignez-nous pour créer ensemble des moments inoubliables et enrichir notre communauté de nouvelles découvertes et de plaisirs partagés.

## MINI-CLUBS

Les mini-clubs sont des groupes organisés qui se réunissent au Club plus d'une fois par semaine. Des frais saisonniers par session sont exigés pour participer.

SVP consulter notre site web ou communiquer avec nous pour la programmation de ces activités.

## Canasta / Samba

Le Samba/Canasta est un jeu pour quatre joueurs en partenariat avec six jeux de cartes. Les joueurs tentent de former des combinaisons de sept cartes pour vider leur main.

## Mah jongg

Mah Jongg est un jeu de tuiles d'origine chinoise qui intègre l'habileté, l'intelligence, la stratégie et la chance et se joue mieux avec quatre personnes. Connaissance du mah jongg américain requise.



## Bridge social

Un jeu de cartes d'astuces qui utilise un paquet standard de 52 cartes. Dans son format de base, il est joué par quatre joueurs, par groupe de deux partenaires en compétition.

## Billard

Venez profiter de notre table de billard.

## Jeux

Backgammon, Scrabble, Échec, Carrom, etc.

## ACTIVITÉS FORMELLES

Une activité formelle peut être une activité ou un événement habituellement payant qui se produit une fois par semaine ou une fois par mois. L'inscription et les billets sont disponibles au bureau d'inscription.

### Bingo

Rejoignez-nous pour une partie de Bingo remplie de plaisir, de rires et de bonne compagnie! Les places sont limitées, alors procurez-vous vos billets à l'avance! Billets à 6 \$ pour les membres et 8 \$ pour les non-membres. Aucune vente de billets sur place.



### Military whist

Un jeu de cartes facile joué en équipe de quatre, basé sur le bridge, mais plus accessible et tout aussi amusant ! Rejoignez-nous pour un après-midi rempli de plaisir, de rires et de bonne compagnie! Les places sont limitées, alors procurez-vous vos billets à l'avance! Billets à 6 \$ pour les membres et 8 \$ pour les non-membres. Places limitées. Aucune vente de billets sur place.

### Club de lecture

Activité gratuite, inscription requise.

Un groupe de passionnés de livres se réunit régulièrement pour discuter des livres qu'ils ont préalablement sélectionnés et lus. Une partie des livres sont mis à disposition par la bibliothèque de Dollard-des-Ormeaux.



### Tricot

Un groupe qui tricotent et crochètent se réunissent pour créer des articles qui sont donnés pour une bonne cause. Aucun frais. Connaissance de base du tricot et du crochet requise.

### Café français

Activité gratuite, inscription requise.

Venez discuter et pratiquer votre français. Vous devez avoir une connaissance pratique du français.

### Escapade

Le Club Escapade offre aux membres des occasions de socialiser en dehors des heures habituelles, avec des sorties organisées par des bénévoles dans des lieux locaux. Coût variable, paiement individuel.

### English tea

Activité gratuite, inscription requise.

Venez discuter et pratiquer votre anglais. Vous devez avoir une connaissance pratique de l'anglais.

### Lunch social

Notre Lunch social est une occasion de partager un délicieux repas avec les membres. Le repas est cuisiné par nos merveilleux bénévoles.



# MIEUX-ÊTRE PHYSIQUE

2025



## RECOMMANDATIONS

Pour cultiver votre bien-être physique, nous vous proposons une gamme diversifiée de cours et d'activités adaptés à tous les niveaux de forme physique.

Consultez notre sélection de cours pour trouver celui qui correspond le mieux à vos objectifs personnels, qu'il s'agisse d'améliorer votre souplesse, renforcer votre système cardiovasculaire, développer votre musculature ou perfectionner votre coordination.

Le club met à votre disposition une grande variété d'équipements d'exercice, tels que des poids libres, des tapis de fitness, des élastiques et des ballons. Cependant, veuillez noter que pour des raisons d'hygiène, les tapis de yoga ne sont pas fournis.

Il est recommandé à tous les participants de venir équipés de chaussures de sport d'intérieur, d'un t-shirt avec un short ou un pantalon de sport, ainsi que d'une bouteille d'eau et d'une serviette pour tous les cours d'exercice, de ping-pong ou de pickleball.

Pour les activités de ping-pong ou de pickleball, n'oubliez pas d'apporter votre propre raquette; le club fournira le reste. Quelques raquettes peuvent cependant être empruntées pour le pickleball.

## MINI-CLUBS

Les mini-clubs sont des groupes organisés qui se réunissent au Club plus d'une fois par semaine. Des frais saisonniers par session sont exigés pour participer.

SVP consulter notre site web ou communiquer avec nous pour la programmation de ces activités.

## Initiation au pickleball

Enseigné par des bénévoles, vous apprendrez à jouer. Le pickleball se joue sur un terrain modifié à l'aide de raquettes et d'une balle trouée.

## Pickleball

Au Club, les objectifs du Mini Club de Pickleball sont de s'amuser, d'améliorer ses compétences, de se faire des amis.

## Ping Pong

Au Club, les objectifs du Mini Club de Ping Pong sont de s'amuser, d'améliorer ses compétences, de se faire des amis.





Sur chaise



Au sol



Énergique

## DANSE EN LIGNE

La danse en ligne combine mémoire et coordination. Les participants exécutent des pas synchronisés en ligne, suivant des chorégraphies répétées avec compte. Choisissez un cours adapté à votre expérience et besoins pour participer.

SVP consulter notre site web ou communiquer avec nous pour la programmation de ces activités.

### Danse en ligne (un mur)

Dans ce cours, vous apprendrez les pas de base en faisant face à un seul mur. Il s'adresse aussi aux personnes ayant une mobilité réduite.

### Danse en ligne 1

Ce cours présente une chorégraphie basique à rythme lent et faible intensité.

### Danse en ligne 2

Ce cours présente une chorégraphie modérée d'un niveau d'intensité modéré. Prérequis : avoir suivi le niveau 1 de danse en ligne.

### Danse en ligne 3 ⚡

Ce cours présente une chorégraphie intermédiaire, d'un niveau d'intensité de modéré à élevé. Note : Vous devez avoir participé aux niveaux 1 et 2.

### Danse en ligne 4 ⚡

Dans ce cours, vous apprendrez une chorégraphie intermédiaire, d'un niveau d'intensité élevé. Note: Les participants peuvent s'inscrire à ce cours seulement sur invitation de l'instructeur.

### Danse fusion

Cours d'introduction à la musique, au mouvement et à la chorégraphie. Permet de travailler la posture, la force, l'équilibre et la coordination, le tout dans le cadre de la danse.



# MIEUX-ÊTRE PHYSIQUE

2025

## VERSION MODIFIÉE

L'objectif de ces cours est de promouvoir l'équilibre, la coordination et la santé cardiovasculaire à travers des exercices fonctionnels pour réduire les risques de blessures et améliorer la santé globale.

SVP consulter notre site web ou communiquer avec nous pour la programmation de ces activités.

### Revenir doucement aux exercices

Si les cours d'exercices réguliers sont trop intenses en raison d'une maladie chronique, ce cours au rythme lent à modéré, avec musique, exercices de poids, aérobic légère, étirements et relaxation, peut vous convenir.

### Équilibre Fit

Cours de renforcement musculaire et de coordination à intensité modérée. Améliorez votre équilibre, votre mobilité et votre réactivité grâce à des mouvements dynamiques pour rester fort et stable sur vos pieds

### Yoga chaise

Axé sur l'équilibre, la souplesse et la force musculaire à faible intensité, offrant les bienfaits relaxants du yoga sans travail au sol, adapté aux personnes ayant des difficultés à se baisser.

### Exercices pour l'arthrite

En collaboration avec l'Association d'entraide d'arthrite de l'Ouest-de-l'Île (AWISH), combine endurance cardiovasculaire à faible intensité, force musculaire et coordination modérée, avec exercices de poids, aérobic légère, étirements et relaxation.

### Équilibre et mobilité

Cours axé sur la force musculaire et la coordination à faible intensité. Renforcez votre équilibre et votre réactivité pour prévenir les chutes, idéal pour les hivers rigoureux de Montréal.

### Entr'ânés 1

Cours axé sur l'endurance cardiovasculaire à faible intensité et la force musculaire à intensité modérée. Avec musique, ce cours plus lent favorise la forme quotidienne et l'autonomie.

### Entr'ânés chaise

Cours axé sur l'endurance cardiovasculaire à faible intensité et la force musculaire à intensité modérée. Avec musique, ce cours plus lent favorise la forme quotidienne et l'autonomie.





Sur chaise



Au sol



Énergique

## VERSION RÉGULIÈRE

L'objectif de ces cours est de promouvoir le mieux-être physique général. **SVP** consulter notre site web ou communiquer avec nous pour la programmation de ces activités.



Entr'ainés 2

### Entr'ainés 2 (aucun travail au sol)

Cours de cardio et coordination à intensité modérée, avec force musculaire intense. En musique, tonifiez vos muscles, améliorez l'équilibre et la coordination, pour un entraînement complet incluant cardio et flexibilité.

### Entr'ainés 2

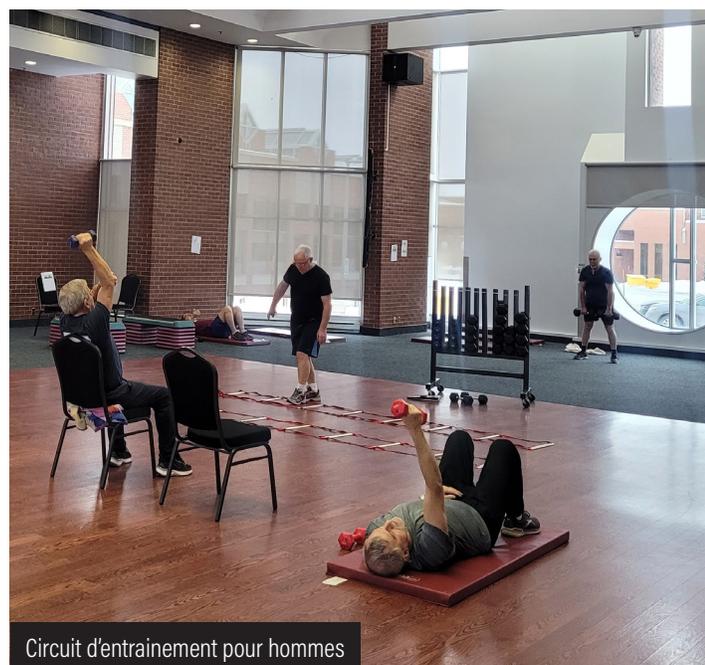
Cours de cardio et coordination à intensité modérée, avec force musculaire intense, tout en musique. Tonifiez vos muscles, améliorez équilibre et coordination, pour un entraînement complet et amusant.

### Zumba or

Dans ce cours de zumba or, améliorez votre santé cardiovasculaire, équilibre, flexibilité et coordination, à intensité modérée. Une expérience divertissante pour renforcer votre endurance musculaire.

### Entr'ainés 3

Cours intense de cardio, force musculaire et coordination. À rythme moyen à rapide, ce cours élève votre entraînement. Bénéficiez d'une endurance accrue et d'une coordination améliorée avec une musique motivante.



Circuit d'entraînement pour hommes

### Circuit d'entraînement pour hommes

Après un échauffement de groupe pour la coordination et l'amplitude de mouvement, le travail musculaire se fait en circuit, adaptable à chacun. Supervisé par un kinésologue, ce cours vise le renforcement musculaire global.

### Circuit d'entraînement pour tous

Ce cours vise à améliorer l'endurance musculaire, la coordination et la flexibilité. Le travail en circuit est adaptable à tous (variété de mouvements ou de poids), supervisé par un kinésologue, ouvert à tous.

# MIEUX-ÊTRE PHYSIQUE

2025

## FLEXIBILITÉ

Le but de ces cours est d'aider les participants à améliorer ou à maintenir la souplesse et la force musculaire. Les tapis de yoga ne sont pas fournis. S'il vous plaît apporter votre matelas. SVP consulter notre site web ou communiquer avec nous pour la programmation de ces activités.

### Essentrics

Ce cours intensif combine équilibre, souplesse et force musculaire avec la méthode essentrics. À rythme moyen, il utilise uniquement le poids du corps pour des mouvements combinant étirements et renforcements dynamiques. Tapis de yoga requis.

### Étirement et force pour la vitalité

Ce cours, à intensité modérée pour l'équilibre et la force musculaire, propose une flexibilité légère. Sur musique douce, il favorise l'amplitude articulaire, la flexibilité, l'équilibre et la coordination. Tapis de yoga requis.

### Yoga doux

Ce cours propose équilibre, souplesse et coordination à intensité faible à modérée. Du rythme lent à l'endurance, il tonifie le corps sur une musique apaisante, enseignant la respiration et la posture appropriées.

### Hatha et flow fusion

Expérimentez la fusion parfaite du Hatha et du Flow. Alliant précision et alignement du Hatha avec le rythme du Vinyasa, développez force, flexibilité et endurance, avec méditation de 15 minutes en introduction.



Hatha et flow fusion



Sur chaise



Au sol



Énergique

## Tai chi kung niveau 1

Pratiquez le Tai Chi avec une musique méditative chinoise pour un équilibre modéré, une flexibilité et une coordination légères. Cette pratique renforce la conscience corporelle et améliore les aptitudes pour la vie quotidienne.

## Tai chi kung combiné 1 & 2

Le Tai Chi, sur une musique méditative chinoise, offre un équilibre modéré, une flexibilité et une coordination légères. Les mouvements lents favorisent la conscience corporelle et procurent une énergie accrue.

## Tai chi kung niveau 2

Ce cours améliore équilibre, souplesse et coordination avec une intensité modérée. Basé sur le niveau 1, il favorise le bien-être général, tonifie les muscles et augmente l'énergie, avec une attention accrue à la respiration.



## Stretchalates

Ce cours, inspiré du Pilates, se concentre sur l'équilibre et la souplesse à intensité modérée, avec force musculaire à faible intensité. Les étirements progressifs renforcent vos articulations et améliorent votre flexibilité.

# APPRENDRE

2025

## FRANÇAIS

Ces cours basés sur la conversation et la grammaire vous permettront d'apprendre à parler une nouvelle langue.

SVP consulter notre site web ou communiquer avec nous pour la programmation de ces activités.

## Niveau débutant

Ce cours s'adresse aux personnes n'ayant aucune ou très peu d'expérience. Il permet d'acquérir les bases essentielles à travers des explications claires et des exercices pratiques, afin de progresser en toute confiance.

## Niveau intermédiaire 1 et 2

**Prérequis :** deux ans et plus de connaissance de base. Ce cours s'adresse aux personnes ayant déjà acquis les bases et souhaitant approfondir leurs connaissances. Il met l'accent sur l'enrichissement du vocabulaire, l'amélioration de la compréhension et de l'expression, ainsi que sur des exercices pratiques pour gagner en fluidité et en confiance.

## Niveau avancé

**Prérequis :** Ce cours s'adresse à ceux qui possèdent plusieurs années d'expérience en espagnol et un niveau avancé en conversation. Il vise à perfectionner l'expression orale et écrite, enrichir le vocabulaire et affiner la compréhension à travers des discussions, des analyses de textes et des exercices interactifs.

## Niveau débutant

Ce cours s'adresse aux personnes n'ayant aucune ou très peu d'expérience. Il permet d'acquérir les bases essentielles à travers des explications claires et des exercices pratiques, afin de progresser en toute confiance.

## Niveau intermédiaire

**Prérequis :** connaissance de base du français. Ce cours s'adresse aux personnes ayant déjà acquis les bases et souhaitant approfondir leurs connaissances. Il met l'accent sur l'enrichissement du vocabulaire, l'amélioration de la compréhension et de l'expression, ainsi que sur des exercices pratiques pour gagner en fluidité et en confiance.

## ESPAGNOL (HOLA!)

Ces cours basés sur la conversation et la grammaire vous permettront de parler une nouvelle langue. Une variété de niveaux est offerte en fonction de vos compétences et de vos connaissances.

*Note : L'achat d'un cahier d'exercice est requis.*



SVP consulter notre site web ou communiquer avec nous pour la programmation de ces activités.

# Jeux

## Apprendre à jouer au mah jongg américain

Apprenez le Mah Jongg américain pour stimuler votre esprit, tisser des liens sociaux et perpétuer des traditions familiales! Ce jeu de tuiles chinoises, joué à quatre, allie habileté, intelligence, stratégie et chance.

## Apprendre à jouer au bridge

Ce cours débutant, animé bénévolement, vous initiera aux bases du Bridge sur trois sessions à partir de l'automne. Prérequis : connaissance générale des jeux de cartes comme Cœurs. Assiduité requise pour progresser rapidement.

## Bridge intermédiaire

Ce cours de Bridge, dirigé par un bénévole, combine théorie et jeu pour améliorer les compétences des joueurs intermédiaires. Destiné à ceux qui maîtrisent déjà le jeu.



## ATELIERS

Divers ateliers, conférences et séminaires sont programmés au cours de l'année. On n'est jamais trop vieux pour apprendre!



# Arts & musique

## Peinture

Un atelier de peinture à l'huile, qui vous permet de travailler sur vos projets individuels tout en bénéficiant d'une attention personnalisée. Tous les niveaux. *Note : Fournitures et entreposage non inclus.*

## Chant

Un atelier de chant qui vous permet d'apprendre de nouvelles chansons avec l'aide d'un professeur de chant. Aucune expérience de chant préalable n'est requise; cependant, certaines harmonies seront enseignées.



Club des aînés DDO  
DDO Seniors Club

# Félicitations Congratulations

25e anniversaire | 25th anniversary



**MERCI POUR VOTRE SERVICE ENVERS NOS AÎNÉS**

THANK YOU FOR YOUR SERVICE TO OUR SENIORS

*Brigitte B. Garceau*

Députée/MNA - Robert-Baldwin



ASSEMBLÉE  
NATIONALE  
DU QUÉBEC



**Éviter les abus financiers,  
c'est d'abord les identifier**

---

Suivez nos  
conseils pour  
prévenir  
les situations  
d'exploitation  
financière.

[desjardins.com/abus-financiers](https://desjardins.com/abus-financiers)

 **Desjardins**

# Joyeux 25<sup>ième</sup> anniversaire !

## Happy 25<sup>th</sup> Anniversary!



### **Vous faites la différence !**

Nous sommes fiers de soutenir le programme de loisirs du Club des aînés de D.D.O., qui permet aux aînés actifs de rester engagés.

### **Making a Difference!**

We are proud to support the leisure program of The D.D.O. Seniors' Club, keeping active seniors engaged.



4275, Boulevard des Sources  
Dollard-des-Ormeaux (Qc) H9B 2A6

rideaumemorial.com  
514-685-3344

## Vivre avec Passion à Sunrise

Chez Sunrise, nous sommes fiers de proposer des programmes personnalisés dédiés à la vie assistée et aux soins de la mémoire. Communiquer avec notre équipe chez Sunrise de Beaconsfield et Dollard des Ormeaux afin de planifier une visite dès aujourd'hui.

## Live with Purpose at Sunrise

Here at Sunrise, we are proud to offer personalized programs dedicated to assisted living and memory care. To learn more about our Sunrise of Beaconsfield and Dollard des Ormeaux communities, contact our team to schedule a visit today.

### BEACONSFIELD



514-693-1616 | 514-620-4556

[SunriseQuebec.ca](http://SunriseQuebec.ca)

  
**SUNRISE**  
MAISONS DE VIE  
POUR RETRAITÉS

  
**SUNRISE**  
SENIOR LIVING

 ©2024 Sunrise Maisons De Vie Pour Retraités | Sunrise Senior Living

### DOLLARD DES ORMEAUX



# Le KONA 2024

Le VUS pour la ville.



À partir de  
28 670 \$\*

\*Contactez Hyundai Gabriel Ouest pour tous les détails.

## Hyundai Gabriel Ouest

4850, boul. Saint-Jean, Pierrefonds, QC H9H 4B2  
514 624-7777, hyundaigabrielouest.com



**HYUNDAI**  
**GABRIEL**  
OUEST

## UNE ÉLÉGANCE ÉLECTRISANTE. GENESIS GV70 ÉLECTRIFIÉ 2024



À PARTIR DE  
84 650 \$\*

## Genesis West Island

4850, boul. Saint-Jean, Pierrefonds, QC H9H 4B2  
1 855 889-9155, genesiswestisland.ca

\*CONTACTEZ GENESIS WEST ISLAND POUR TOUS LES DÉTAILS.



GENESIS  
WEST ISLAND



14370, boul. Pierrefonds, Pierrefonds (Qc) H9H 4R7

# PLANIFIEZ, ÉCONOMISEZ ET RASSUREZ VOS PROCHES

## PLAN, *SAVE*, AND REASSURE YOUR LOVED ONES



### Angela Pagano

Conseillère en  
planification funéraire  
*Funeral pre-planner*

Σύμβουλος  
προγραμματισμού κηδειών



### Victor Marques

Conseiller en  
planification funéraire  
*Funeral pre-planner*

Conselheiro em  
planificação funerária



### Lili Phengrasmy

Conseillère en  
planification funéraire  
*Funeral pre-planner*

ທີ່ປຶກສາປະຈຳຄອບຄົວ

514 595.1500

yveslegare.com



YVES LÉGARÉ  
*Alfred Dallaire*

*Avec vous™*



PHOTOGRAPHIE  
**CM**  
IMAGES  
PHOTOGRAPHY

514-965-0471

[www.cmimages.ca](http://www.cmimages.ca)

[info@cmimages.ca](mailto:info@cmimages.ca)

**LA MEILLEURE  
VIANDE FUMÉE  
au l'ouest de l'île !**

*Scan the QR code  
to receive a coupon!*

*Scannez le code QR  
pour obtenir un coupon!*

**THE BEST  
SMOKED MEAT  
on the West Island!**



**24 Av. de la Baie de Valois,  
Pointe-Claire, Quebec H9R 4B3**

**www.delibee.ca  
514-693-1163**



**OUVERT TOUTE L'ANNEE**

**578, Av. St-Charles, Vaudreuil-Dorion  
450 424-0717**

**4701 Boul Saint-Jean, Dollard-des-Ormeaux  
514 620-8332**



<p><b>Lundi</b> Coupe glacée 2e GRATUIT de valeur égale ou moindre</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="font-size: 8px;">Limite d'un coupon par client, par visite. Ne peut être combiné à aucune autre offre, promotion ou rabais. Valable uniquement pour les deux magasins ci-dessus.</p>	<p><b>Mardi</b> Cornet 2e GRATUIT de valeur égale ou moindre</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="font-size: 8px;">Limite d'un coupon par client, par visite. Ne peut être combiné à aucune autre offre, promotion ou rabais. Valable uniquement pour les deux magasins ci-dessus.</p>	<p><b>Mercredi</b> Slush 2e GRATUIT de valeur égale ou moindre</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="font-size: 8px;">Limite d'un coupon par client, par visite. Ne peut être combiné à aucune autre offre, promotion ou rabais. Valable uniquement pour les deux magasins ci-dessus.</p>	<p><b>5\$ de rabais</b> sur un Gâteau 10" ou plus grand</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="font-size: 8px;">Limite d'un coupon par client, par visite. Ne peut être combiné à aucune autre offre, promotion ou rabais. Valable uniquement pour les deux magasins ci-dessus.</p>
--	--	---	---

# SAMEER ZUBERI

Député / MP Pierrefonds–Dollard



*Félicitations au Club des aînés DDO pour votre encouragement des aînés à vivre une vie active! Vos programmes, activités, groupes et ateliers favorisent des relations, et gardent nos aînés en santé, impliqués et informés. Un sincère merci pour votre travail et votre dédication.*

*Congratulations to the DDO Seniors Club for encouraging seniors to live an active life! Your programs, activities, groups and workshops foster relationships, keep our seniors healthy, involved and informed. A sincere thank you for your work and dedication.*

3883, boul. St-Jean, Bureau 501  
Dollard-des-Ormeaux, QC H9G 3B9  
(514) 624-5725  
sameer.zuberi@parl.gc.ca



## Soins d'Or Chez Vous

« Vivre la vie avec le respect pour tous »



### Golden Home Care

"Live Life with Respect for All"

**514-685-8889**  
1-855-4653-321  
(GOLD)

**ÉVALUATION GRATUITE**

**COMPLIMENTARY ASSESSMENT**

Jackie Percs-O'Donnell

*Nous fournissons l'assistance dans votre maison, hôpitaux, et soutien aux résidences indépendantes*

*We provide assistance in your home, hospitals, independent and assisted living residences*

- Compagnonnage
- Préparation des repas
- Soins à Domicile
- Soins Personnels
- Soins de la Démence

- Companionship
- Meal Preparation
- Home Support
- Personal Care
- Dementia Care

[www.goldenhomecare.ca](http://www.goldenhomecare.ca) ♥ [info@goldenhomecare.ca](mailto:info@goldenhomecare.ca)

When living at home is no longer possible, a properly chosen residence can be a good alternative.

Lorsque le maintien à domicile n'est plus possible, la vie en résidence peut se révéler une alternative intéressante.

**Kate, Cheryl, Dale & Laura**  
Lodging Consultants for Seniors  
Conseillères en hébergement pour les aînés  
Free service / Service gratuit



# GerontoLogis®



[www.gerontologis.com](http://www.gerontologis.com)  
tel: 514 695 5454



## ALI & CHRIS

HOMES | MAISONS

Plus qu'un marché, l'Ouest de l'île est chez nous.  
More than a market, The West Island is home.

L'Ouest-de-l'Île, c'est chez nous, c'est notre lieu de travail et c'est le quartier que nous connaissons le mieux. Si vous pensez à déménager, pourquoi ne pas obtenir une perspective locale?

The West Island is where we live, it's where we work, and it's what we know best. If you're thinking of making a move, why not get a local perspective?

Ali & Chris  
Maisons | Homes

Courtiers immobiliers résidentiel  
Residential Real Estate Brokers  
[info@aliandchrishomes.com](mailto:info@aliandchrishomes.com)

514 880 4689

M IMMOBILIER Agence Immobilière

[ALIANDCHRISHOMES.COM](http://ALIANDCHRISHOMES.COM)



## IGA extra Famille Lalonde

11800, boul. de Salaberry  
Dollard-des-Ormeaux (Québec)  
H9B 2R8  
Tél. 514-685-5252



## CENTENNIAL PLAZA

**3343P, boul. Des Sources  
Dollard-des-Ormeaux, Québec  
H9B 1Z8  
514-683-1257**

*Château  
Pierrefonds*

Résidence pour personnes âgées  
Seniors' Residence

Venez nous visiter  
Come for a visit



- 117 rooms with private bathroom
- Qualified attentive staff 24/7
- Nursing staff 7 days a week
- First class meals in dining room
- Bathing assistance
- Many leisure activities
- Furnished patio with swings
- Emergency intercom system
- Sprinklers and alarm system
- Surveillance cameras

- 117 chambres avec salle de bain privée
- Personnel attentif et qualifié 24h/7
- Personnel soignant 7 jours /semaine
- Repas de qualité servis en salle à manger
- Aide au bain
- De nombreuses activités de loisir
- Terrasse aménagée avec balançoires
- Système d'intercom d'urgence
- Gicleurs et système d'alarme
- Caméras de surveillance



Unités de soins pour personnes atteintes d'Alzheimer  
Special care unit for people living with Alzheimer

La résidence la plus charmante dans l'Ouest de l'île  
The most charming residence in the West Island

15928 Gouin Ouest, Ste-Geneviève  
(Québec) H9H 1C8 514-626-2300

[www.chateaupierrefonds.ca](http://www.chateaupierrefonds.ca)

*Tim Hortons*

3760, boul. Des Sources  
Dollard-des-Ormeaux, Québec  
H9B 1Z9

305, boul. Brunswick  
Pointe-Claire, Québec  
H9R 4Y2

Société  
Alzheimer  
Society  
MONTREAL

NOS SERVICES PROCHES AIDANTS

- Accueil et orientation
- Groupes de soutien
- Art-thérapie
- Répit à domicile et en Centres d'activités

NOS SERVICES PERSONNES DIAGNOSTIQUÉES

- Consultations individuelles
- Activités thérapeutiques stimulantes à domicile et en Centres d'activités
- Art-thérapie
- Activités en dyades

OUR SERVICES CAREGIVERS

- Intake and referrals and the Counselling network
- Support groups
- Art therapy
- Respite in-home and in Activity Centers

OUR SERVICES PEOPLE LIVING WITH ALZHEIMER'S

- Individual consultations
- Stimulating therapeutic activities - In-home and in our Activity Centers
- Art therapy
- Activities with your loved one

Active in  
your  
community  
for over 40  
years!

Communiquez avec nous ! / Contact us !

(514) 369-0800

info@alzheimermontreal.ca



Bayshore®  
Home Health  
Soins à domicile

Soutenir les personnes  
agées dans notre  
communauté

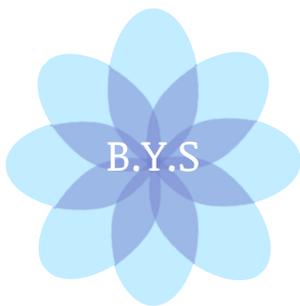
- Accès direct à votre infirmière
- Visite en soins infirmiers
- Surveillance des signes vitaux
- Et plus !

Supporting seniors  
in our community

- Direct Access to Your Nurse
- Free House Calls
- Vitals Monitoring
- And More!

Appelez-nous.  
438.304.9891

Let's talk.  
438.304.9891



Brighten  
Your Smile

Clinique dentaire – Dental Clinic

4900 Boul. des Sources #200  
Dollard-des-Ormeaux, QC H8Y 3C7

Dr. Joseph Mouyal D.M.D  
and associates / et associés

514-683-1363

info@brightenyoursmile.ca

www.brightenyoursmile.ca



CHÂTEAU DOLLARD  
RÉSIDENTE POUR AÎNÉS  
RETIREMENT COMMUNITY

Nouvelles suites  
de soins pour  
la mémoire

(514) 685-4444

1055, rue Tecumseh

Dollard-des-Ormeaux

horizonresidences.com

