



Club des aînés DDO
DDO Seniors Club



Guide des Programmes Printemps 2024

Membre régulier 15\$

Membre associé 35\$

1 septembre 2023 au 31 août 2024

514 684-1013

ddoclub55@gmail.com / ddoclub55.com

12001, boul. De Salaberry, Dollard-des-Ormeaux, QC H9B 2A7

La mission du Club des aînés de DDO est d'offrir un programme de loisirs dynamique et agréable qui favorise le bien-être physique, social et intellectuel des aînés.

Chers membres,

Depuis 25 ans, le Club des aînés de DDO, c'est l'endroit où nous trouvons une armée d'aînés qui mordent à belles dents dans la nouvelle facette de leur vie.

Lorsque nous quittons le marché du travail, nous souhaitons profiter d'années de loisirs. C'est un moment où nous pouvons choisir d'être actif physiquement et socialement. C'est aussi l'occasion de découvrir de nouveaux intérêts et de développer des habiletés. Apprendre n'a pas d'âge!

Le personnel est là pour vous aider et trouver la ou les activités qui vous conviennent. Le Conseil d'administration, les bénévoles, et toute l'équipe administrative travaillent de concert pour assurer une bonne gestion optimale du Club.

Nous avons hâte de rencontrer plusieurs d'entre vous lors de nos différentes activités et événements. Nous sommes ouverts à vos suggestions et sommes disponibles pour répondre à vos questions.

Gardant à l'esprit que le programme est supérieur à la somme de ses parties, sachez que le club est un organisme à but non lucratif et que ses activités s'autofinancent au profit de l'ensemble du programme.

Passez une excellente année !

Le conseil d'administration

Présidente: Francine Lamotte

Secrétaire: Robin Narsted

Trésorier: Richard Nahorniak

Directeurs:

Celine Doray, Debby Litvack, Nattashalina Rivard, Alan Miller

Personnel administratif

Directrice générale: Albenia Petkova

Coordonnatrice de programme: Caroline St-Jean Lalande

Coordonnatrice administrative: Subanki Siva

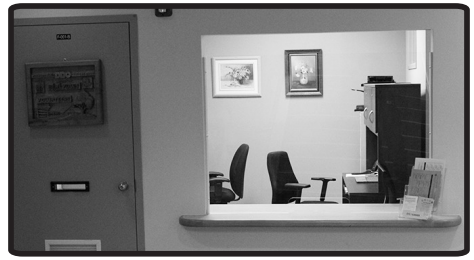
Assistante coordonnatrice: Laura Litvack

Préposée des salles: Brenda Lemco

Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux bénévoles pour enseigner, faites-nous savoir si vous désirez partager vos connaissances et votre passion avec d'autres membres.



Bureau d'inscription



Bureau des bénévoles

Les heures d'ouverture seront affichées au club et sur le site web.

Heures de bureau (niveau inférieur du centre communautaire, salle F-009)

Lundi au Vendredi - 9h30 à 12h00 et 13h00 à 15h30

Le bureau des bénévoles est officiellement ouvert. Une équipe de bénévoles sera là pour vous renseigner sur les activités sociales qui se tiendront durant la saison. Les billets pour le bingo, le whist et d'autres événements seront également disponibles.

Restez connectés. Les informations sur les activités du Club sont disponibles sur les Babillards, sur le SITE INTERNET et sur FACEBOOK. Nous enverrons également des mises à jour périodiques par courriel.

RECOMMANDATIONS

Veillez tenir compte des recommandations et politiques suivantes. Le cartable des politiques et procédures du CLUB est disponible au Bureau des bénévoles.

Il est recommandé que si vous souffrez d'une maladie, veuillez obtenir l'autorisation de votre médecin. Veuillez nous tenir informés de votre état de santé afin que nous puissions mieux vous aider en cas d'urgence. Des formulaires médicaux confidentiels sont disponibles au bureau d'inscription. Gardez dans votre portefeuille une liste à jour des médicaments que vous prenez actuellement.

Si vous ne vous sentez pas bien une journée ou avez des symptômes de grippe, restez à la maison.

Le Club des aînés de DDO n'est pas responsable des effets personnels. Gardez toutes les zones d'activité propres et nettes et respectez les biens personnels des autres.

POLITIQUES GÉNÉRALES

Lorsque vous prenez des cours: Si nécessaire, le personnel peut recommander un cours alternatif qui correspond mieux à vos besoins individuels. Des chaussures d'intérieur sont requises pour tous les cours d'exercice et de danse en ligne. Par respect mutuel pour tous nos membres, nous vous demandons de faire maintenir une hygiène personnelle adéquate: déodorant, vêtements propres, pas d'eau de Cologne ou parfum à senteur forte, etc. En cas de mauvais temps, nous n'annulerons pas les cours à moins qu'un instructeur n'ait annoncé qu'il sera absent. Cependant, si les conditions météo sont trop difficiles pour vous y rendre, soyez prudents et restez à la maison.

Vous DEVEZ ÊTRE INSCRIT DANS UN COURS POUR Y PARTICIPER. Aucun cours de rattrapage n'est autorisé. Les membres ne peuvent pas solliciter des fonds auprès des membres du Club des aînés D.D.O. pour des cadeaux ou des œuvres de charité. Les membres ne peuvent vendre aucun produit au Club. Le personnel administratif du Club prend régulièrement des photos ou des vidéos des activités et des événements. Nous nous réservons le droit de diffuser ces photos ou vidéos, sans préavis ni compensation aux personnes qui y figurent.

CODE DE CONDUITE ET HARCÈLEMENT

Il est de la responsabilité de tous les membres du Club de **DÉMONTRER DU RESPECT envers tous les autres membres, le personnel et les biens du club.** Un comportement inapproprié peut donner lieu à des mesures disciplinaires/expulsion du Club.

REMBOURSEMENT ou 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 avoir, 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.

Tous les frais indiqués sont pour les membres et incluent les taxes de vente.

Méthode de paiement : Comptant, Chèque, Visa et MasterCard.

MIEUX-ÊTRE SOCIAL

Venez découvrir de nouvelles activités ou d'anciens coups de cœur. Peut-être avez-vous une suggestion pour une nouvelle activité que nous pouvons présenter ensemble aux autres. Le Club offre une variété d'activités sociales dont beaucoup sont soutenues par des BÉNÉVOLES ACTIFS. Nous encourageons l'approche pour les aînés par les aînés. Nous pouvons tous donner un coup de main. Nos BÉNÉVOLES ACTIFS apportent leur soutien au Club en offrant leur temps, leurs compétences et/ou leur expertise de manière régulière tout au long de l'année ou pour une durée définie. Le bénévole peut être un membre du Club, un étudiant ou une personne dont l'implication est en lien avec les objectifs du Club. L'administration du club engagera des BÉNÉVOLES ACTIFS qui seront reconnus pour leur contribution au programme.

TYPES D'ACTIVITÉS SOCIALES

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.

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.

JOUR	DATES	HEURES	#SEM	SALLE	COÛT
*Lundi	8 avril – 17 juin	13h00 – 15h45	10	Bistro	10\$
Mercredi	3 avril – 26 juin	13h00 – 15h45	13	Cactus	10\$

** Pas d'activité le 20 mai*

SAMBA / CANASTA

La Samba / Canasta est le plus souvent jouée par quatre personnes en partenariat et avec six jeux de cartes standard. Les joueurs tentent de réaliser différents mélanges de sept cartes et de sortir en jouant toutes les cartes qu'ils ont en main.

JOUR	DATES	HEURES	#SEM	SALLE	COÛT
**Sunday	7 avril – 16 juin	13h00 – 15h45	10	Cactus	10\$
*Lundi	8 avril – 17 juin	13h00 – 15h45	10	Cactus	10\$
Mardi	2 avril – 25 juin	13h00 – 15h45	13	Bistro	10\$
Vendredi	5 avril – 28 juin	13h00 – 15h45	13	Bistro	10\$

*** Pas d'activité le 19 mai / * Pas d'activité le 20 mai*

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. Soyez assez courageux pour apprendre quelque chose de nouveau !

JOUR	DATES	HEURES	#SEM	SALLE	COÛT
Mercredi	3 avril – 26 juin	13h00 – 15h45	1	Bistro	10\$
Vendredi	5 avril – 28 juin	13h00 – 15h45	13	F-005	10\$

BILLARD ET JEUX

Table de billard, Backgammon, Scrabble, Échec, Carrom.

JOUR	DATES	HEURES	#SEM	SALLE	COÛT
Mardi	2 avril – 25 juin	13h00 – 15h45	13	Cactus	10\$
*Jeudi	4 avril – 27 juin	13h00 – 15h45	12	Cactus	10\$
Vendredi	5 avril – 28 juin	13h00 – 15h45	13	Cactus	10\$

** Pas d'activité le 30 mai*

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 ou des bénévoles.

BINGO Est joué mensuellement. L'achat de billets à l'avance est recommandé.

Membre : 6 \$ à l'avance, 8\$ à la porte. Non-membre : 8\$.

DATES	SALLE	HEURES	COÛT
Mercredi, 10 avril	Salle de Banquet	13h00 – 15h00	6\$
Mercredi, 15 mai	Salle de Banquet	13h00 – 15h00	6\$

MILITARY WHIST

Un jeu de carte, de type bridge facile, est joué mensuellement et en équipe de quatre. L'achat de billets à l'avance est requis. Membre seulement.

DATES	SALLE	HEURES	COÛT
Mercredi, 1 mai	Salle de Banquet	12h30 – 15h30	6\$
Mercredi, 5 juin	Salle de Banquet	12h30 – 15h30	6\$

LUNCH SOCIAL

Notre Lunch social est une occasion de partager un délicieux repas avec les membres. Le repas est cuisiné par nos bénévoles. Billets sont en vente au bureau d'inscription

DATES	HEURES	SALLE	COÛT
Jeudi, 18 avril	12h - 13h15	Bistro	15\$
Vendredi, 10 mai	12h - 13h15	Bistro	15\$
Vendredi, 14 juin	12h - 13h15	Bistro	15\$

TRICOT

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

JOUR	DATES	HEURES	#SEM	SALLE	COÛT
Mardi	2 avril – 25 juin	13h00 – 15h30	13	Artisan	Gratuit

ESCAPADE

Le but du Club Escapade est de donner aux membres la possibilité de socialiser en dehors des heures normales du club. Les sorties sont organisées par un comité de bénévoles dans des endroits locaux durant les soirées ou les week-ends. Le coût varie selon l'endroit. Chaque personne paie pour elle-même.

DATES	TIME	RESTAURANT	ADDRESS
Dimanche, 21 avril	12h00	Greekworld Grill	4071 boul. St-Jean, DDO
Samedi, 25 mai	17h30	3 Amigos	50-A boul. Brunswick, Pt-Claire
Dimanche, 23 juin	12h00	Elixir	3237 boul. des Sources, DDO

CLUB DE LECTURE

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

JOUR	DATES	HEURES	SALLE	COÛT
Lundi	15 avril, 13 mai, 17 juin	14h00 – 15h00	F-006	Gratuit

CAFÉ FRANÇAIS

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

JOUR	DATES	HEURES	#SEM	SALLE	COÛT
Vendredi	5 avril – 14 juin	11h00 – 12h00	11	Bistro	Gratuit

ENGLISH TEA

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

DAY	DATES	TIME	#WEEKS	ROOM	COÛT
À venir				Bistro	Gratuit

CINÉ-CLUB

Venez voir un film sur grand écran dans la salle de cinéma! Le titre du film sera annoncé deux semaines avant le visionnement. Gratuit pour les membres. 5\$ pour non-membres.

JOUR	DATES	HEURES	SALLE	COÛT
Mercredi	3 avril, 2 mai, 29 mai	13h00 – 15h30	Théâtre	Gratuit

ACTIVITÉS INFORMELLES

Une activité informelle est une activité de style libre. Cette activité peut être animée par un animateur ou un bénévole. Aucune inscription requise.

JEUX LIBRES (GRATUITS)

Casse-tête, mots croisés ou dessin mandala. Tous les jours de la semaine.

MIEUX-ÊTRE PHYSIQUE

RECOMMANDATIONS

Les participants ayant une bonne santé générale ou qui maîtrisent leur état de santé peuvent choisir de suivre l'un des nombreux cours offerts. Le club fournit la plupart des équipements d'exercice tels que les poids libres, les tapis de fitness, les élastiques et les ballons. Pour des raisons d'hygiène, le club ne fournit pas de tapis de YOGA.

Les participants doivent avoir des chaussures de sport d'intérieur, un t-shirt avec un short ou un pantalon de sport, une bouteille d'eau et une serviette pour tous les cours d'exercices, le ping-pong ou le pickleball. Pour le tennis de table ou le pickleball, les participants doivent apporter leur propre raquette, le club fournissant le reste. Quelques raquettes peuvent être empruntées pour le pickleball.

Veuillez consulter les différentes options de cours pour voir lequel correspond à vos objectifs personnels : comme la souplesse, la force cardiovasculaire, la force musculaire et la coordination. Si vous avez des questions, consultez le personnel administratif pour obtenir des éclaircissements. L'horaire peut varier d'une session à l'autre ainsi que les salles. Des choix de cours peuvent être ajoutés au cours de l'année. Les disponibilités des salles peut varier durant l'année.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

INITIATION AU PICKLEBALL

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

JOUR	DATES	HEURES	#SEM	SALLE	COÛT
*Lundi	8 avril – 17 juin	12h15 – 13h50	12	F-003	15\$

** Pas d'activité le 20 mai*

PICKLEBALL

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

JOUR	DATES	HEURES	#SEM	SALLE	COÛT
***Lundi	8 avril – 17 juin	18h00 – 19h15	10	F-003	15\$
Mardi	2 avril – 25 juin	9h00 – 10h10	13	F-019	15\$
Mercredi	3 avril – 26 juin	12h45 – 14h00	13	F-003	15\$
Mercredi	3 avril – 26 juin	18h00 – 19h15	13	F-003	15\$
Vendredi	5 avril – 28 juin	9h00 – 10h10	13	F-003	15\$
Vendredi	5 avril – 28 juin	13h00 – 14h15	13	F-003	15\$
**Dimanche	7 avril – 16 juin	13h00 – 14h15	10	F-003	15\$

** Pas d'activité le 30 mai au soir / ** Pas d'activité le 19 mai / *** Pas d'activité le 20 mai*

INITIATION AU PING PONG

Enseigné par un groupe de bénévoles, le ping-pong est une activité dans laquelle deux ou quatre joueurs frappent une balle légère en va-et-vient sur une table avec de petites raquettes.

JOUR	DATES	HEURES	#SEM	SALLE	COÛT
Lundi	8 avril – 17 juin	14h00 – 15h00	10	F-003	15\$

** Pas d'activité le 20 mai*

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.

JOUR	DATES	HEURES	#SEM	SALLE	COÛT
*Dimanche	7 avril – 16 juin	15h00 – 18h00	10	F-003	15\$
**Lundi	8 avril – 17 juin	15h00 – 18h00	13	F-003	15\$
Mercredi	3 avril – 26 juin	15h00 – 18h00	13	F-003	15\$
Vendredi	5 avril – 28 juin	15h00 – 18h00	10	F-003	15\$

** Pas d'activité le 19 mai / ** Pas d'activité le 20 mai*

DANSE EN LIGNE

La danse en ligne est une façon amusante de travailler la mémoire et la coordination. Les participants sont en ligne dans une direction et exécutent des pas de danse à l'unisson. Ce sont des chorégraphies de mouvements de pied qui sont effectués avec un certain décompte par séquence, et la séquence est répétée. Choisissez un cours selon votre expérience et vos besoins.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser au bureau.

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.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Nathalie	*Jeudi	4 avril – 13 juin	13h00 – 14h00	11	F-003	59\$

** Pas de cours le 9 mai / * Party le 18 juin 2024. Billet inclus*

DANSE EN LIGNE 1

Dans ce cours, vous apprendrez une chorégraphie de base à un rythme lent et de faible intensité. Vous devez avoir participé au niveau 1 de danse en ligne avec Nathalie avant de vous inscrire aux autres niveaux.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Nathalie	Mardi	2 avril – 11 juin	13h00 – 14h15	12	Banquet	79\$

** Party le 18 juin 2024. Billet inclus*

DANSE EN LIGNE 2

Dans ce cours, vous apprendrez une chorégraphie modérée d'un niveau d'intensité modéré. Note : Vous devez avoir participé à la Danse en Ligne niveau 1 avec Nathalie avant de vous inscrire à ce niveau.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Nathalie	Mardi	2 avril – 11 juin	15h45 – 16h55	12	Banquet	79\$

** Party le 18 juin 2024. Billet inclus*

DANSE EN LIGNE 3

Dans ce cours, vous apprendrez une chorégraphie intermédiaire, d'un niveau d'intensité de modéré à élevé. Note : Vous devez avoir participé à la Danse en Ligne niveaux 1 et 2 avec Nathalie avant de vous inscrire à ce niveau.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Nathalie	*Jeudi	4 avril – 13 juin	14h05 – 15h20	11	F-003	72\$

** Pas de cours le 9 mai / * Party le 18 juin 2024. Billet inclus*

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 Nathalie.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Nathalie	Mardi	2 avril – 11 juin	14h20 – 15h35	12	Banquet	79\$

** Party le 18 juin 2024. Billet inclus*

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. Jazz, ballet, Lyric, tap, Charleston...

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Lindsay	Mercredi	3 avril – 12 juin	11h30 – 12h25	11	F-019	58\$

COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

CONDITIONNEMENT MODIFIÉ

L'objectif de ces cours est de promouvoir un meilleur équilibre, la coordination et la capacité cardiovasculaire avec des exercices fonctionnels qui peuvent aider à réduire le risque de blessures accidentelles et à améliorer la santé globale.

ÉQUILIBRE ET MOBILITÉ

Renforcement musculaire et coordination à un niveau d'intensité faible. Trouvez votre équilibre ! Ce cours est conçu pour les membres qui veulent améliorer leur équilibre et leur temps de réaction, deux compétences essentielles pour éviter les chutes. Particulièrement utile pour nos hivers glacés de Montréal !

Note : Il n'y a pas de travail au sol dans ce cours.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Lyse	*Lundi	8 avril – 10 juin	11h00 – 11h55	9	F-003	48\$

** Pas de cours le 20 mai*

ÉQUILIBRE FIT

Force musculaire et coordination à un niveau d'intensité modéré. Restez mobile, fort et stable sur vos pieds ! Ce cours présente des mouvements dynamiques d'équilibre et de mobilité. Il est conçu pour les membres qui souhaitent conserver ou améliorer leur équilibre, leur mobilité et leur temps de réaction.

Note : Il n'y a pas de travail au sol dans ce cours.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Lyse	Lundi	8 avril – 10 juin	10h00 – 10h55	9	F-003	48\$

** Pas de cours le 20 mai*

REVENIR DOUCEMENT AUX EXERCICES

Si vous souffrez d'une maladie chronique mais contrôlée et que vous trouvez les cours d'exercices réguliers trop éprouvants, alors ce cours est peut-être fait pour vous! Au son de la musique, ce cours au rythme lent à modéré, comprend des exercices avec des poids pour la partie supérieure du corps, une courte période d'aérobic, des étirements, puis un temps pour ralentir et se termine par une période de relaxation. Ces cours sont conçus pour le conditionnement de tout le corps afin d'aider aux tâches de vie quotidienne. (Chaises utilisées)

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Fiona	Mardi	2 avril – 11 juin	10h15 – 11h10	11	F-019	58\$

EXERCICES POUR L'ARTHRITE

Endurance cardiovasculaire à faible intensité. Force musculaire et coordination à un niveau d'intensité modéré. Ce cours est donné en collaboration avec l'Association d'entraide d'arthrite de l'Ouest de l'Île (AWISH). Il est conçu pour exercer tout le corps avec l'utilisation de poids pour les membres supérieurs, une courte séance d'aérobic, des étirements et une période de relaxation à la fin.

Note: travail au sol et sur chaise.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Beverly	Vendredi	5 avril – 7 juin	11h00 – 12h30	10	F-003	88\$

ENTR'AÎNÉS 1

Endurance cardiovasculaire à faible intensité. Force musculaire et coordination à un niveau d'intensité modéré. En musique, ce cours plus lent vous aidera à rester en forme au quotidien. Les avantages d'une coordination et d'une endurance musculaire accrues peuvent aider à maintenir l'autonomie.

Note : il n'y a pas de travail au sol dans ce cours. (Chaises utilisées)

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Sharon	*Lundi	8 avril – 10 juin	10h20 – 11h15	9	F-019	48\$
Sharon	Mercredi	3 avril – 12 juin	10h20 – 11h15	11	F-019	58\$
Maya	Vendredi	19 avril – 14 juin	12h30 – 13h25	9	F-019	48\$

** Pas de cours le 20 mai*

YOGA CHAISE

Équilibre, souplesse et force musculaire à un faible niveau d'intensité. Travaillant sur l'équilibre et la flexibilité, ce cours vous donne l'opportunité de vivre la relaxation du Yoga sans avoir à vous allonger sur le sol. Il est conçu pour les personnes qui ne peuvent pas se baisser au sol et se relever facilement.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Lyse	Mercredi	3 avril – 12 juin	11h30 – 12h25	11	F-003	58\$

CONDITIONNEMENT RÉGULIER

L'objectif de ces cours est de promouvoir le mieux-être physique général.

ENTR'AÎNÉS 2

Endurance cardiovasculaire et coordination à un niveau d'intensité modéré. Force musculaire à haut niveau d'intensité. Tout en musique, ce cours à rythme moyen tonifiera et renforcera vos muscles tout en améliorant votre équilibre et votre coordination. Ajoutez les éléments de cardio et de flexibilité et vous obtenez un entraînement complet et amusant!

Note: travail au sol

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Sharon	*Lundi	8 avril – 10 juin	9h15 – 10h10	9	F-019	48\$
Fiona	Mardi	2 avril – 11 juin	11h20 – 12h15	11	F-019	58\$
Sharon	Mercredi	3 avril – 12 juin	9h15 – 10h10	11	F-019	58\$
Maya	Vendredi	19 avril – 14 juin	11h30 – 12h25	9	F-019	48\$

** Pas de cours le 20 mai*

ENTR'AÎNÉS 3

Endurance cardiovasculaire, force musculaire et coordination à un haut niveau d'intensité. Passez à une vitesse supérieure avec ce cours au rythme moyen à rapide. Votre force, votre endurance et votre coordination bénéficieront de la combinaison de l'endurance cardiovasculaire et musculaire, avec une musique énergisante qui vous guidera dans la routine.

Note : Il est fortement recommandé d'avoir participé à un Entr'ainés 2 avant de vous inscrire au niveau 3. travail au sol

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Lynn	*Dimanche	7 avril – 16 juin	11h00 -11h55	10	F-003	53\$
Lynn	**Lundi	8 avril – 10 juin	11h25 – 12h15	9	F-019	48\$
Maya	Vendredi	19 avril – 14 juin	10h30 – 11h25	9	F-019	48\$

** Pas de cours le 19 mai / ** Pas de cours le 20 mai*

ZUMBA GOLD

Endurance cardiovasculaire et coordination à un niveau d'intensité modéré. Équilibre à un niveau d'intensité modéré. Vous aimez danser et vous mettre en forme? Dans ce cours, vous allez danser sur un rythme musical énergique tout en améliorant la santé cardiovasculaire, l'équilibre, la flexibilité et la coordination, pour une meilleure endurance musculaire.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
	*Lundi	8 avril – 10 juin	12h30 – 13h25	9	F-019	48\$
	Jeudi	4 avril – 13 juin	17h30 – 18h25	11	F-003	58\$

** Pas de cours le 20 mai*

CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT POUR HOMMES

Après un échauffement en groupe qui travaille la coordination et l'amplitude de mouvement, le travail musculaire est fait en circuit qui permet à chacun de travailler selon ses capacités (variété de mouvements ou de poids). Les exercices visent le renforcement musculaire des différentes parties du corps sous la supervision d'un spécialiste de l'entraînement (kinésiologue). Soyez à votre meilleur !

Note: travail au sol

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Marc	Jeudi	4 avril – 13 juin	10h00 – 10h55	11	F-019	58\$

CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT POUR TOUS

Ce cours vise l'amélioration de votre endurance musculaire, votre coordination et votre flexibilité. Le travail en circuit permet à chacun de travailler selon ses capacités (variété de mouvements ou de poids). Les exercices sont sous la supervision d'un spécialiste de l'entraînement (kinésologue). Ce cours est conçu pour les femmes et les hommes. Soyez à votre meilleur !

Note: travail au sol

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Marc	Jeudi	4 avril – 13 juin	11h00 – 11h55	11	F-019	58\$

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.

STRETCHALATES

Équilibre et souplesse à un niveau d'intensité modéré. Force musculaire à faible intensité. Inspiré du Pilates, ce cours d'étirement de rythme lent à moyen améliorera votre flexibilité, votre équilibre et votre coordination tout en renforçant les articulations de votre corps.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Lyse	*Lundi	8 avril – 10 juin	9h00 – 9h55	9	F-003	48\$
Lyse	Vendredi	5 avril – 14 juin	11h30 – 12h25	11	ZOOM	58\$

* Pas de cours le 20 mai

PILATES ET ACCESSOIRES

Ce cours vise à renforcer le corps, à améliorer la posture et l'équilibre. Nous utilisons une grande variété d'accessoires, comme des poids légers et des bandes de résistance, debout ou sur un tapis.

Note : travail au sol. Tapis de yoga requis

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Lynn	Mardi	2 avril – 11 juin	13h15 – 14h10	11	F-019	58\$

ÉTIREMENT ET FORCE POUR LA VITALITÉ

Équilibre et force musculaire à un niveau d'intensité modéré. Flexibilité à faible intensité. Venez-profiter de ce cours au rythme lent sur une musique douce. Les exercices augmenteront l'amplitude des mouvements de vos articulations et amélioreront votre flexibilité, votre équilibre et votre coordination.

Note : travail au sol. Tapis de yoga requis

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Lynn	Mercredi	3 avril – 12 juin	13h20– 14h15	11	F-019	58\$

TAI CHI KUNG COMBINÉ 1 & 2

Équilibre à un niveau d'intensité modéré. Flexibilité et coordination à faible intensité. Sur une musique chinoise méditative, les mouvements lents et délibérés du Tai Chi mettent l'accent sur la conscience corporelle. En plus des avantages d'une amélioration de la flexibilité, de l'équilibre, de la coordination et du tonus musculaire, il y a une sensation d'énergie accrue.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Colin	Mardi	2 avril – 11 juin	11h20 – 12h15	11	F-003	58\$

TAI CHI KUNG NIVEAU 1

Équilibre à un niveau d'intensité modéré. Flexibilité et coordination à faible intensité. Sur une musique chinoise méditative, les mouvements lents et délibérés du Tai Chi mettent l'accent sur la conscience corporelle. En vous concentrant sur chaque position, votre flexibilité, votre équilibre et votre coordination s'amélioreront, ce qui vous aidera dans la vie quotidienne.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Colin	Jeudi	4 avril – 13 juin	10h15 – 11h10	11	F-003	58\$

TAI CHI KUNG NIVEAU 2

Équilibre, souplesse et coordination à un niveau d'intensité modéré. Ce cours s'appuie sur les exercices appris au niveau 1 pour promouvoir le mieux-être général. En plus des avantages d'une amélioration de la flexibilité, de l'équilibre, de la coordination et du tonus musculaire, il y a une sensation d'énergie accrue. Une plus grande attention est accordée à la respiration à ce niveau.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Colin	Jeudi	4 avril – 13 juin	11h20 – 12h15	11	F-003	58\$

YOGA DOUX

Équilibre, étirements, renforcement musculaire et coordination à un niveau d'intensité faible à modéré. Ce cours au rythme lent vous permettra d'améliorer votre force musculaire, équilibre et flexibilité mais aussi de diminuer votre niveau de stress à travers différents mouvements, exercices respiratoires, relaxation et méditation au son d'une musique apaisante. Vous effectuerez des exercices assis, debout et au sol. Vous devez donc avoir la capacité de vous rendre au sol et de vous relever debout.

Note : un tapis de yoga est requis.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Lyse	Mercredi	3 avril – 12 juin	10h10 – 11h25	11	F-003	63\$

YOGA

Que vous fassiez vos premiers pas sur le tapis de yoga ou que vous souhaitiez améliorer votre pratique, ce cours offre un environnement chaleureux et inclusif pour tous. Le yoga s'adresse à des personnes de niveaux de condition physique et de capacités variés (notez qu'il ne s'agit pas d'un cours de yoga sur chaise). En plus des postures physiques, vous découvrirez les bienfaits de la pleine conscience, de la réduction du stress et de l'amélioration du bien-être grâce à une combinaison de mouvements, de travail sur la respiration et de méditation. Reconnaissant le caractère unique du parcours de chacun, nous fournissons un soutien personnalisé avec des modifications et des variations, en veillant à ce que tout le monde se sente à la fois chargé et mis au défi de manière appropriée en fonction de ses capacités.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Subanki	*Jeudi	4 avril – 13 juin	16h30 - 17h25	11	F-003	53\$

** Pas de cours le 30 mai*

HATHA ET FLOW FUSION - DÉCOUVREZ L'HARMONIE ET LA FORCE

Découvrez le mélange parfait de force, de fluidité et de pleine conscience dans notre cours de Hatha et Flow Fusion. Dans ce cours, vous apprécierez la précision et l'alignement du Hatha yoga, combinés au rythme d'un flux Vinyasa qui, ensemble, aideront à développer la force, la flexibilité et l'endurance, tout en favorisant un sentiment de grâce et de calme intérieur.

Les 15 premières minutes du cours seront consacrées à la méditation.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Subanki	Mercredi	3 avril – 12 juin	8h45 – 9h55	11	F-003	63\$

INTRODUCTION AU HATHA YOGA

Embarquez dans le voyage de découverte de soi et de rajeunissement avec notre cours d'introduction au Hatha Yoga. Conçu pour les débutants, ce cours offre un environnement accueillant et favorable pour vous permettre d'explorer les aspects fondamentaux du Hatha yoga.

Notre instructeur expérimenté vous guidera à chaque pose, proposant des modifications et des ajustements pour assurer un alignement et une sécurité appropriés. Vous développerez progressivement votre force, votre flexibilité et votre conscience corporelle en explorant une variété de postures debout, assises et inclinées.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Subanki	Vendredi	5 avril – 14 juin	9h00 – 9h55	11	F-019	58\$

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR APPRENDRE

FRANÇAIS

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

- NIVEAU 2

Prérequis : connaissances de base du français.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Johanne	Jeudi	4 avril – 6 juin	10h00 – 11h25	10	F-006	78\$

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.

- NIVEAU 1

Ce cours est destiné au débutant

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Isabel	*Lundi	25 mars – 17 juin	14h30 – 15h55	10	F-005	90\$

* *Aucun cours le 6, 13 et 20 mai. Le cours du 1 avril aura lieu le 5 avril même heure*

- NIVEAU 2

Prérequis : un an de connaissances.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Isabel	*Mardi	2 avril – 18 juin	9h00 – 10h25	10	F-006	90\$

** Aucun cours le 7 et 14 mai*

- NIVEAU 3

Prérequis : deux ans et plus de connaissances.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Isabel	*Mardi	2 avril – 11 juin	10h30 – 11h55	10	F-006	90\$

** Aucun cours le 7 et 14 mai*

- NIVEAU 4

Ce cours est destiné à ceux qui ont plusieurs années d'expérience en espagnol et ont un niveau élevé de conversation.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Isabel	*Lundi	25 mars – 17 juin	13h00 – 14h25	10	F-005	90\$

** Aucun cours le 6, 13 et 20 mai. Le cours du 1 avril aura lieu le 5 avril même heure*

APPRENDRE À JOUER AU BRIDGE

Ce cours pour débutant est enseigné par un bénévole qui vous guidera à travers les bases du Bridge. Ce sera une combinaison de théorie et de pratique. La seule exigence est d'avoir une connaissance générale des jeux de cartes comme le jeu des Cœurs (ou Dame de pique). Notez que ce cours s'apprend sur 3 sessions et qu'il est important que vous assistiez à tous les cours (ou à la plupart), pour ne pas prendre de retard. En très peu de temps vous deviendrez accro et vous prendrez plaisir à jouer à ce jeu de cartes stimulant qui est joué par plusieurs à travers le monde.

Partie 3, Cours commence en septembre

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Phil	Mardi	9 avril – 28 mai	10h00 – 12h00	8	Cactus	30\$

BRIDGE INTERMÉDIAIRE

Ce cours intermédiaire est enseigné par un bénévole qui aidera les joueurs à perfectionner leurs compétences au Bridge grâce à un peu de théorie et du jeu supervisé. Ce cours est destiné aux joueurs qui savent déjà jouer.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Phil	Lundi	8 avril – 27 mai	10h30 – 12h00	8	Cactus	30\$

APPRENDRE À JOUER AU MAH JONGG

Apprenez à jouer au Mah Jongg américain pour rester en forme mentalement, favoriser les liens sociaux et préserver les traditions familiales ! 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. Soyez assez courageux pour apprendre quelque chose de nouveau !

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Shafrit	Jeudi	4 avril – 16 mai	10h00 - 12h00	6	Cactus	50\$

** Aucun cours le 9 mai*

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 de peintres sont les bienvenus.

Note : Fournitures et entreposage non inclus.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Jacinta	*Jeudi	4 avril – 13 juin	9h30 – 12h00	10	Artisan	200\$
Jacinta	*Jeudi	4 avril – 13 juin	12h30 – 15h00	10	Artisan	200\$

** Aucun cours le 30 mai*

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.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Suzanna	Mercredi	3 avril – 5 juin	10h30 – 12h00	10	Vue sur parc	89\$

CONFÉRENCES, SÉMINAIRES ET ATELIERS

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

JOURNÉE MONDIALE DU YOGA

Joignez-vous à nous pour célébrer la Journée internationale du yoga ! Le yoga est un système indien ancien qui a fait ses preuves et qui permet de maintenir une coordination parfaite entre le corps et l'esprit. Idéal pour les participants de tous les niveaux.

INSTRUCTEUR	JOUR	DATES	HEURES	# SEM	SALLE	COÛT
Subanki	vendredi	21 juin	9h00 – 11h30	1	Vue sur parc	10\$

Porte 5



Porte 5A



COMMANDITAIRES

Merci à la ville de Dollard-des-Ormeaux pour leur subvention annuelle et les locaux qui nous permettent d'offrir aux aînés une place pour connecter et pour être actifs.

Merci aussi aux promoteurs qui ont acheté. l'espace publicitaire nous permettant de produire ce guide des programmes élaboré.

**Pensez que cela coûte cher
d'embaucher un plombier professionnel
pour vos rénovations ?**

Attendez d'avoir embauché un amateur !

**Think its expensive hiring a professional
plumber for your renovations?**

Wait until you hire an amateur!



**SERVICE D'URGENCE 24hr
24hr EMERGENCY SERVICE**

DERITEC
PLOMBERIE • CHAUFFAGE

Plomberie
**RICHARD
LEDUC**



APPELER UN PROFESSIONNEL • CALL A PROFESSIONAL

514.685.0575

www.plomberierichardleduc.ca

CIBC

Centennial Plaza
3343P Boul. Des Sources
Dollard-Des-Ormeaux, QC
H9B 1Z8
514-683-1257



Jean Coutu

Pharmacie Jean Coutu #249
3347, boul. des Sources
Dollard-des-Ormeaux (Qc)
H9B 1Z8
Tel: (514) 683-5460





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



SAMEER ZUBERI

Député | MP
Pierrefonds–Dollard

Fier partenaire du
Club des aînés DDO

Proud partner of the
DDO Seniors Club

Message de Brigitte B. Garceau

Députée de Robert-Baldwin

À l'occasion de votre 24^e anniversaire, je tiens à souligner le fort sentiment d'appartenance que vous avez su créer avec vos quelques 700 membres en offrant des programmes de loisirs dynamiques qui favorisent le bien-être physique, social et intellectuel de notre communauté de personnes âgées de 55 ans et plus.

De tout mon coeur, je vous souhaite une bonne continuation pour encore de nombreuses années de succès et de croissance du Club des aînés DDO.



☎ 514-684-9000

✉ Brigitte.Garceau.ROBA@assnat.qc.ca



ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

📍 @BriGarceau

📺 @Brigitte Garceau

📷 @brigittegarceau_deputee

CRÉÉ POUR L'EXCELLENCE,
CONÇU POUR L'INSPIRATION.
LE GV70



PRIX TOUT COMPRIS À PARTIR DE
57 650 \$*

Genesis de l'ouest

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



Une expression
audacieuse de style.

Le tout nouveau Tucson 2023.



À partir de
31 138 \$*

Hyundai Gabriel Ouest

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



HYUNDAI
GABRIEL
OUEST



OUVERT TOUT L'ANNÉE

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

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



Lundi

Coupe glacée

2e GRATUIT

de valeur égale ou moindre



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.

Mardi

Cornet

2e GRATUIT

de valeur égale ou moindre



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.

Mercredi

1\$ de rabais

sur un Dessert Blizzard



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.

Société Alzheimer Society MONTRÉAL

SERVICE RÉSEAU-CONSEIL COUNSELLING NETWORK

NOTRE CONSEILLÈRE OUR COUNSELLOR



JESSIKA CECCHINI

Conseillère, Réseau-conseil
Ouest-de-l'Île |
Counsellor with the Counselling
Network, West Island

Consultations individuelles,
confidentielles et gratuites aux
personnes proches aidantes.

Individual, confidential and free
consultations for caregivers.

En collaboration avec
In collaboration with



Club des aînés DDO
DDO Seniors Club

Présente pour répondre à
vos questions
tous les vendredis, dans le
bureau des bénévoles!

Onsite every Friday to answer your
questions, in the volunteer office!

PRENDRE RENDEZ-VOUS

BOOK A MEETING

CONTACT
514-775-0031

jcecchini@alzheimermontreal.ca