



Club des aînés DDO
DDO Seniors Club



Guide des programmes 2022 - 2023

12001, boul. De Salaberry, Dollard-des-Ormeaux, QC H9B 2A7
514 684-1012 # 209 / ddoclub55@gmail.com / ddoclub55.com

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,

Le Club des aînés, 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!

En tant que membre de notre organisation dynamique et divertissante, vous vous joindrez à nous dans notre périple pour atteindre un mode de vie actif et sain. Nous sommes chanceux de pouvoir participer à autant d'activités et de cours.

Le personnel est là pour vous aider et trouver la ou les activités qui vous conviennent. La directrice générale, les coordonnatrices, l'assistante aux loisirs, le Conseil d'administration et les bénévoles font tous partie d'une équipe dédiée à la bonne gestion 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.

Passez une excellente année !

Le conseil d'administration

Employées administratives

Directrice générale : Paola Arsenault

Coordonnatrice des services de loisirs : Caroline St-Jean Lalande

Assistante aux loisirs : Laura Litvack

Heures de bureau

Lundi au jeudi

9h30 – 12h / 13h – 15h

Un mot de reconnaissance à Ginette Beaupré pour son aide avec le Guide des programmes 2022-2023

POLITIQUES GÉNÉRALES

Le cartable des politiques et règlements, dont la traduction est à compléter, est disponible dans la petite cuisine.

Si vous souffrez d'une maladie, veuillez obtenir l'autorisation de votre médecin. Veuillez nous tenir au courant 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 de tous les médicaments que vous prenez actuellement.

Cours : Si nécessaire, le personnel peut recommander un cours alternatif qui correspond mieux aux besoins d'une personne. Des chaussures d'intérieur (seulement) 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 montre d'une hygiène personnelle adéquate : déodorant, vêtements propres, pas d'eau de Cologne ou parfum à senteur forte, etc. A moins qu'un instructeur ne signale son absence, nous n'annulerons pas les cours en raison du mauvais temps. Cependant, si vous trouvez que les conditions météorologiques sont trop difficiles pour vous y rendre, s'il vous plaît, soyez prudents et restez à la maison.

Vous **DEVEZ ÊTRE INSCRIT DANS UN COURS** pour y assister. **Aucun cours de rattrapage n'est autorisé.** Les membres ne peuvent pas recueillir des fonds des participants du Club des aînés D.D.O. dans le but de faire des cadeaux ou autres collectes de fonds aux fins de bienfaisance. Les membres ne peuvent vendre aucun produit au Club. L'administration du Club des aînés DDO prend régulièrement des photos ou des vidéos des activités et des événements. Nous nous réservons le droit de diffuser ces photos ou vidéos, sans offrir de préavis ou de compensation aux personnes qui y figurent.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Adhésion - Aucun remboursement ne sera émis.

Demande de remboursement de cours

- La demande de remboursement doit être faite avant le début du deuxième cours.
- Un frais d'administration de 5 \$ par annulation de cours sera facturé.
- Entre le 2ème et le 4ème cours, les remboursements ne seront émis que pour des raisons médicales et un remboursement jusqu'à 50% sera accordé.
- Aucun remboursement ne sera émis après le début de la 4ème semaine de cours pour quelque raison que ce soit.

Procédure de remboursement :

- Une demande de remboursement ou de crédit doit être faite par écrit et soumise au Bureau. Les formulaires de changement ou d'annulation de cours sont disponibles au Bureau d'information.
- La date de remise de la demande sera considérée comme date et heure d'annulation.
- Les remboursements seront envoyés par la poste et peuvent prendre de deux à quatre semaines.

Demande de remboursement pour activités sociales

- Frais de mini club : aucun remboursement ne sera effectué.
- Frais d'activité sociale formelle (vente 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.

Changement de cours :

Les demandes faites avant la troisième semaine de cours ne sont pas soumises à des frais de changement. A partir de la troisième semaine, des frais de changement de cours de 5 \$ seront facturés.

TYPES D'ACTIVITÉS

QU'EST-CE QU'UN MINI-CLUB ? Un mini-club est un groupe organisé qui se réunit plus qu'une fois par semaine. 2 bénévoles ou plus sont assignés au mini-club pour structurer l'activité et pour soutenir le groupe. Habituellement, il y a des frais annuels à payer pour y participer.

QU'EST-CE QU'UNE ACTIVITÉ FORMELLE ? Une activité formelle est un groupe organisé qui se réunit une fois par semaine ou une fois par mois. Un bénévole est assigné à l'activité formelle pour gérer le groupe. Il pourrait y avoir un frais associé à l'activité.

QU'EST-CE QU'UNE ACTIVITÉ INFORMELLE ? Une activité informelle est une activité de style sans- rendez-vous. Cette activité peut être animée ou non par un bénévole ou par un membre du personnel du Club des aînés.

ACTIVITÉS

Inscription requise à chaque session.

BRIDGE (Mini Club)

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.

1 fois / semaine = 10\$ 2 fois / semaine = 20\$ Autres jours additionnels : gratuit

CANASTA SAMBA (Mini Club)

Un jeu de cartes de la famille des jeux de "rummy". Bien qu'il existe de nombreuses variantes pour deux, trois, cinq ou six joueurs, il est généralement joué à quatre, par groupe de deux partenaires, avec deux jeux de cartes standard. Les joueurs tentent de combiner sept cartes de même valeur et "se retirent" en jouant toutes les cartes qu'ils ont en main. Samba permet également de fusionner des séquences de trois cartes ou plus de la même couleur.

1 fois / semaine = 10\$ 2 fois / semaine = 20\$ Autres jours additionnels : gratuit

JEUX LIBRES (Activité informelle) GRATUIT

Casse-têtes, mots croisés ou dessin. Cette activité peut être animée par un animateur ou un bénévole.

ACTIVITÉS

JEUX DE SOCIÉTÉ (Mini Club)

Backgammon, Scrabble, Mahjong ou autres jeux de société. Prix pour l'ensemble des jeux

1 fois / semaine = 10\$ 2 fois / semaine = 20\$ Autres jours additionnels : gratuit

BINGO (Activité formelle)

Est joué mensuellement. Achat de billet requis pour participer. En vente au bureau d'inscription. Date et prix à déterminer.

ESCAPADE (Activité formelle)

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 bénévole dans des endroits locaux durant les soirées ou les week-ends. Le coût varie selon l'endroit.

TRICOT (Activité formelle) GRATUIT

Un groupe de personnes qui tricotent et crochètent se réunissent pour parler et créer des articles qui sont ensuite donnés pour une bonne cause. Les débutants sont les bienvenus.

MIEUX-ÊTRE PHYSIQUE (cours de 55 minutes)

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. 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 une coordonnatrice 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.

ACTIVITÉS PHYSIQUE

DANSE EN LIGNE (Cours)

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.

- **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**

Dans ce cours, vous apprendrez la chorégraphie de base à un rythme lent et de faible intensité.

- **DANSE EN LIGNE 2**

Dans ce cours, vous apprendrez une chorégraphie modérée d'un niveau d'intensité modéré.

- **DANSE EN LIGNE 3**

Dans ce cours, vous apprendrez une chorégraphie intermédiaire, d'un niveau d'intensité de modéré à élevé.

Note: Les participants ne peuvent s'inscrire à ce cours que sur invitation de l'instructeur.

PICKLEBALL (Mini Club)

Une combinaison de tennis et de ping-pong jouée sur un terrain de badminton modifié à l'aide de raquettes et d'une balle trouée. Ce jeu se joue à l'intérieur, dans l'un de nos gymnases.

1 fois / semaine = 20\$

2 fois / semaine = 40\$

Autres jours additionnels : 10\$

MIEUX-ÊTRE PHYSIQUE (cours de 55 minutes)

ACTIVITÉS PHYSIQUE

PING PONG (Mini Club)

Également connu comme tennis de table, 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. Le jeu se déroule sur une table dure divisée par un filet, à l'intérieur, dans l'un de nos gymnases.

1 fois / semaine = 20\$ 2 fois / semaine = 40\$ Autres jours additionnels : 10\$

CONDITIONNEMENT MODIFIÉ

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

ÉQUILIBRE ET MOBILITÉ

Force 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.

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.

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.

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.

TAI CHI CHAISE

Équilibre, souplesse et force musculaire à un faible niveau d'intensité.

S'il vous est difficile de rester longtemps debout, le Tai Chi chaise pourrait être le meilleur choix. Vous développerez la conscience de votre corps, ainsi qu'une meilleure flexibilité, étant guidé à travers des mouvements lents et délibérés sur une musique chinoise méditative.

TAI CHI KONG 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.

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.

ZUMBA OR NIVEAU 1

Endurance cardiovasculaire, force musculaire et coordination à un niveau d'intensité modéré. Équilibre à un niveau d'intensité faible. Venez danser à votre façon pour améliorer votre cardio, votre équilibre et votre coordination en suivant la musique entraînante à un rythme lent à moyen, toujours face à un mur.

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!

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.

ZUMBA GOLD

Endurance cardiovasculaire et coordination à un niveau d'intensité élevé. 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 à haute énergie tout en améliorant la santé cardiovasculaire, l'équilibre, la flexibilité et la coordination, qui travaillent tous ensemble pour une meilleure endurance musculaire.

FLEXIBILITÉ

Le but de ces cours est d'aider les participants à améliorer ou à maintenir la souplesse et la force musculaire.

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 pendant que vous travaillez pour renforcer toutes les articulations de votre corps.

ESSENTRICS

Équilibre, souplesse et force musculaire à un haut niveau d'intensité. Basé sur le renforcement essentrics, ce cours à rythme moyen offrira un entraînement complet du corps, n'utilisant que le poids du corps et des mouvements qui combinent étirements et renforcements dynamiques. L'équilibre s'améliorera en développant le tonus musculaire et en débloquent les articulations tendues. Musique et sensation de souplesse et d'énergie. **Note** : Un tapis de yoga est requis

ÉTIREMENT POUR LA VITALITÉ

Équilibre et force musculaire à un niveau d'intensité modéré. Flexibilité à faible intensité. Venez-vous étirer et détendre vos articulations, soit debout, assis et sur un matelas. Sur une musique douce et des mouvements variés, vous aurez un effet sur votre flexibilité, votre équilibre, votre endurance et votre coordination.

TAI CHI KONG 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.

YOGA DOUX

Équilibre, souplesse et coordination à un niveau d'intensité modéré. Ce cours au rythme lent avance par progression, d'exercices de relaxation à l'échauffement et à l'endurance, pour tonifier tout votre corps au son d'une musique apaisante. Pour maîtriser le yoga, vous apprendrez à combiner les mouvements avec la respiration et la posture appropriées. Au niveau de base, les exercices passent du travail au sol à sur vos pieds.

Note: un tapis de yoga est requis.

HATHA YOGA (TOUS LES NIVEAUX)

Équilibre, souplesse et coordination à un niveau d'intensité de modéré à élevé. Ce cours de yoga, de tous niveaux, vise à améliorer le corps physique, mental et émotionnel. Les participants pratiquent au niveau qui leur convient et sont doucement encouragés à défier leurs limites. Le but de cette pratique est de renforcer et allonger le tissu conjonctif, de tonifier et renforcer les muscles, d'améliorer l'équilibre et augmenter la pleine conscience.

Note : Une certaine connaissance de base du yoga peut aider. Un tapis de yoga est requis.

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR APPRENDRE

COIN FRANÇAIS

Au cours de cette activité sociale, vous aurez la chance de pratiquer votre français dans un environnement convivial et inclusif. Divers jeux de société et de cartes seront fournis. Vous devez avoir une connaissance pratique du français pour y participer.

ESPAGNOL (HOLA!)

Ces cours basés sur la conversation et la grammaire vous permettront de parler une nouvelle langue. Il y a une variété de niveaux en fonction de vos compétences et de vos connaissances.

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

- **DÉBUTANT**

Ce cours est destiné à ceux qui n'ont aucune formation en espagnol

- **NIVEAU 1**

Ce cours est destiné à ceux qui ont peu de connaissances préalables.

- **NIVEAU 2**

Prérequis : un à deux ans de connaissances.

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 qu'il est important que vous assistiez à tous les cours d'une session (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.

PERFECTIONNER SES COMPÉTENCES AU BRIDGE

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.

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.

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR APPRENDRE

CHANT (À DÉTERMINER)

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 DE LECTURE (GRATUIT)

Des amoureux de la lecture se réunissent sur une base régulière pour discuter de livres qu'ils ont préalablement choisis et lus.

GROUPE DE DISCUSSION (GRATUIT)

Regardez l'extrait d'une vidéo instructive et engagez une discussion avec vos pairs durant cette activité à l'heure du lunch. N'oubliez pas d'apporter votre lunch empaqueté ! Café disponible.

CINÉ-CLUB (GRATUIT)

Venez voir un film sur grand écran dans la salle de cinéma! Le titre du film sera annoncé deux semaines avant le visionnement.

CONFÉRENCES, SÉMINAIRES ET ATELIERS

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

TECHNOLOGIE

Votre cellulaire, tablette ou ordinateur portable est plus malin que vous ? Des étudiants bénévoles offrent des sessions individuelles aux aînés les aidant avec leurs questions technologiques liées à leurs appareils personnels. Sur rendez-vous seulement.

ARTISANAT

Joignez-vous à l'équipe d'artisanat de Laura les mercredis après-midi. Amusez-vous à créer de magnifiques articles pour vous-même ou comme cadeaux.

Soyez à l'affut pour plus de conférences, séminaires et ateliers !

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.

Porte 5



Porte 5A





SAMEER ZUBERI
Député | MP Pierrefonds-Dollard

Nous sommes ici pour vous !
Contactez-moi et mon équipe.

My team and I are here
to help you!
Contact us.

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



Jean Coutu

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