



Club des aînés DDO
DDO Seniors Club

**Le Guide
des programmes
Hiver 2022**

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

Nous sommes heureux de vous accueillir à nouveau au Club. Pendant la fermeture, nous avons pu rester en contact avec plusieurs d'entre vous. Nous sommes maintenant enfin en mesure d'offrir un programme hybride avec des activités en ligne et sur place. Ce fut merveilleux de voir nos membres en personne alors que nous avançons et continuons à exécuter les phases du retour progressif.

Durant la période virtuelle, le Club en a profité pour se réorganiser. Un nouveau logo a été créé pour mieux représenter notre programme. Ce guide du programme reflétera les symboles du logo qui différencient les types d'activités proposées par le club.

Les 3 feuilles de couleurs différentes illustrent la vitalité du Club.

Le bleu représente le mieux-être physique

Le vert représente "Il n'y a pas d'âge pour apprendre"

L'orange représente le mieux-être social

Caroline St-Jean Lalande est maintenant notre nouvelle Coordonnatrice des services de loisirs. Frédérique Lambert s'est jointe à nous au début de septembre et est la nouvelle Coordinatrice des activités. Paola Arsenault est notre fidèle Directrice générale.

Le personnel est là pour vous aider et trouver la ou les activités qui vous conviennent. Les Coordonnatrices, la Directrice générale, le Conseil d'Administration et les bénévoles font tous partie d'une équipe dédiée à la bonne gestion du Club.

Que ce soit sur place ou virtuellement, nous avons hâte de rencontrer plusieurs d'entre vous lors de nos divers événements et activités. Gardons le contact, restons heureux et en bonne santé !

Employées administratives

Directrice générale : Paola Arsenault

Coordonnatrice des services de loisirs : Caroline St-Jean Lalande

Coordonnatrice des activités : Frédérique Lambert

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.

POLITIQUES GÉNÉRALES

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 de la coordonnatrice des activités. 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. À 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

1. La demande pour un remboursement doit être faite avant le début du second cours.
2. Un frais administratif de 5 \$ par cours annulé sera appliqué.
3. Après le deuxième cours, les remboursements seront seulement **approuvés pour des raisons médicales**. Le remboursement sera calculé d'après le nombre de cours restant jusqu' à un maximum de 50% du coût du cours.
4. La demande de remboursement ou de crédit doit être faite, par écrit. Des formulaires sont disponibles au bureau du Club.
5. La date de réception à laquelle la demande sera remise sera la date d'annulation.
6. Tout remboursement vous parviendra par la poste dans un délai de deux à quatre semaines.
7. Toute note de crédit devra être utilisée pendant l'année en cours des activités, du 1^e septembre au 31 août.

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

BINGO (Activité formelle)

Est joué mensuellement. Le coût est de 6\$ à l'avance pour les rafraîchissements. Membres seulement. Date à déterminer.

CLUB DE LECTURE (Activité formelle)

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

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.

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.

ACTIVITÉS

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.

JEUX LIBRES (Activité informelle)

Jeux de société, jeux de cartes et casse-têtes. Cette activité peut être animé par un animateur ou un bénévole.

TRICOT (Activité formelle)

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 bienvenues.

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.

Veillez 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.

ACTIVITÉS PHYSIQUE

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.

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.

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 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.

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

Endurance cardiovasculaire, force musculaire et coordination à un niveau d'intensité modéré. Ce cours s'adresse à ceux qui souhaitent améliorer leur équilibre et temps de réaction, deux compétences essentielles pour éviter les chutes, surtout avec nos hivers glacés montréalais! **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 Asiatique méditative.

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

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

Endurance cardiovasculaire, force musculaire et coordination à un haut niveau d'intensité. Des modèles de mouvements multi-articulaires pour vos genoux, hanches, colonne vertébrale, coudes, poignets et épaules, qui développent la force et améliorent l'amplitude des mouvements. Tout y est pratique. Ce cours prépare aux mouvements quotidiens: se pencher, se tourner, soulever, charger, pousser, tirer, s'accroupir et tirer. Préparez-vous à transpirer!

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.

ESSETRICS

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

TAI CHI 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.

TAI CHI 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 / NIVEAU 1**

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

- **NIVEAU 2**

Prérequis : un à deux ans de connaissances.

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.

CHANT

Un atelier de chant qui vous permet d'apprendre de nouvelles chansons avec l'aide d'un Instructeur de chant de l'Académie de Musique WIMA (West Island Music Academy). Aucune expérience de chant préalable n'est requise ; cependant, certaines harmonies seront enseignées.

CONFÉRENCES, SÉMINAIRES ET ATELIERS

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

SÉRIE BIEN VIEILLIR

Bien que vous ne puissiez pas contrôler votre âge, vous pouvez ralentir le vieillissement avec des choix intelligents. Ça va des aliments que vous mangez et la façon dont vous faites de l'exercice jusqu'à vos amitiés et vos objectifs de retraite, tout cela a un effet sur la vitesse à laquelle votre corps vieillit. Une série d'ateliers a été conçue pour vous informer sur des moyens simples de garder votre corps et votre esprit à l'écoute. Il n'est jamais trop tard pour commencer !

Joignez-vous à nous pour les ateliers suivants lors de la session d'Hiver 2022

1. Choisir la bonne activité physique pour vous avec un kinésologue

L'activité physique régulière et l'exercice pour les aînés contribuent à améliorer la santé mentale et physique, ce qui vous aidera à maintenir votre autonomie en vieillissant. Venez apprendre à choisir les bons exercices pour votre corps avec un kinésologue.

2. Premiers soins de base à domicile avec un instructeur certifié en premiers soins

Apprenez à donner les premiers soins de base, y compris comment reconnaître les signes et les symptômes de plusieurs urgences médicales, quand appeler le 911 et comment aider en cas d'étouffement. Parfait pour les aînés qui gardent leurs petits-enfants ou pour toute personne qui aimerait se sentir mieux préparée en cas d'urgence.

Note : Cet atelier n'est PAS une certification en premiers soins.

3. Séminaire : Nutrition et alimentation - Diététicienne du Centre PERFORM de Concordia

Manger sainement, un élément clé pour bien vieillir. C'est un moyen de rester fort et en bonne santé pour maintenir votre autonomie et votre qualité de vie. À mesure que vous vieillissez, différents changements peuvent rendre une alimentation saine plus difficile ou vous faire sentir moins affamé. Joignez-vous à nous pour en savoir plus sur les saines habitudes alimentaires.

4. Identités LGBTQ2+

Pourquoi entendons-nous parler autant des homosexuels ces jours-ci ? Que signifie être transgenre ? Si vous êtes curieux de connaître la communauté LGBTQ2+, venez apprendre sur le changement d'identité et le vocabulaire avec David du Centre LGBTQ2+ du West Island.

Inscrivez-vous aux ateliers 1 à 3 et obtenez le 4e gratuitement, ou payez pour chaque atelier individuellement. Des rafraîchissements seront servis à chaque atelier.

CONFÉRENCES, SÉMINAIRES ET ATELIERS

SERVICE CANADA - SESSION D'INFORMATION

Service Canada offre des sessions d'information pour s'assurer que tous les Canadiens reçoivent les prestations auxquelles ils ont droit. Le contenu de cette présentation est adapté aux besoins des aînés. Joignez-vous à nous pour une session d'information sur Zoom au sujet des allocations au conjoint et au survivant pour les personnes âgées de 60 à 64 ans, des prestations de compassion et pour proches aidants, de la prévention de la fraude et plus encore.

ATELIER SUR LA SANTÉ DU PLANCHER PELVIEN

Cet atelier animé par la kinésithérapeute Lyse Delorme contient des informations dont chaque femme a besoin pour sa vitalité et sa santé. Cela aidera à prévenir et traiter le dysfonctionnement du plancher pelvien. Le renforcement des muscles du plancher pelvien peut être des plus importants pour votre corps. Cet atelier se déroule en ligne sur Zoom.

TECHNOLOGIE

Votre cellulaire est plus malin que vous ? Grâce à un partenariat avec le Centre d'action bénévole Ouest-de-l'Île, des étudiants bénévoles du Collège John Abbott offrent des sessions individuelles aux aînés les aidant avec leurs questions technologiques liées à leurs appareils personnels.

PÂTISSERIE

Vous aimez cuisiner ? Joignez-vous à nous dans la cuisine du Bistro pour socialiser, partager des recettes, cuire des muffins et préparer des rafraîchissements à servir lors de nos ateliers et conférences. Vos collègues vous remercieront pour les délicieuses gâteries !

LUNCH MENSUEL AVEC TED

Regardez une causerie TED 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 MENSUEL

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

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.