

## LOCATION DE SALLES

Si vous cherchez une salle pour un événement, qu'il soit petit ou grand, louez chez ACHIM.

Nous offrons des salles d'une capacité de 10 à 200 personnes. Un rabais de 30 % est offert aux organismes à but non lucratif et un rabais additionnel est offert pour dix locations et plus! Pour tous renseignements, contactez Guy Giasson, poste 227.



## LOTOMATIQUE

Joignez-vous à un groupe de 10 personnes à la Lotomatique au coût de 41,60\$ pour un an. Vous aurez droit aux tirages du 6/49, Québec 49 ainsi qu'aux Extras qui accompagnent ces tirages. Par ce geste, vous encouragez ACHIM tout en courant la chance de gagner un montant d'argent que vous recevrez à la maison. Informations et inscriptions : Monique Gervais, poste 222.

**LOTO  
MATIQUE**

## ANNULATION D'UNE ACTIVITÉ

Par le centre communautaire :

Un remboursement complet sera effectué si le centre communautaire ACHIM n'est pas en mesure d'offrir le cours.

Par le participant :

- avant le premier cours :  
remboursement de 90 % du montant total du cours;
- après le premier cours :  
remboursement de 75 %;
- après le deuxième cours :  
remboursement de 50 %;
- après le troisième cours :  
aucun remboursement.

Cependant, sur présentation d'un certificat médical, ACHIM remboursera le nombre de cours restants. Des frais administratifs de 5\$ seront retenus et tout remboursement se fera par chèque.

Tous nos locaux  
sont accessibles aux  
personnes à mobilité réduite.

Résidence de Lévis  
5940 boulevard Monk  
(Entrée sur De Biencourt)

Résidence La Porte de l'Amitié  
5847 rue Hamilton  
(Entrée sur Jacques-Hertel)

## BÉNÉVOLAT

Vous avez quelques heures libres à donner? Joignez notre joyeuse équipe de bénévoles. Que ce soit à la cuisine, au magasin de la Popote Maison, pour le transport médical, ou autres.

Une équipe dynamique vous attend. Contactez Anne Chiasson, poste 230.

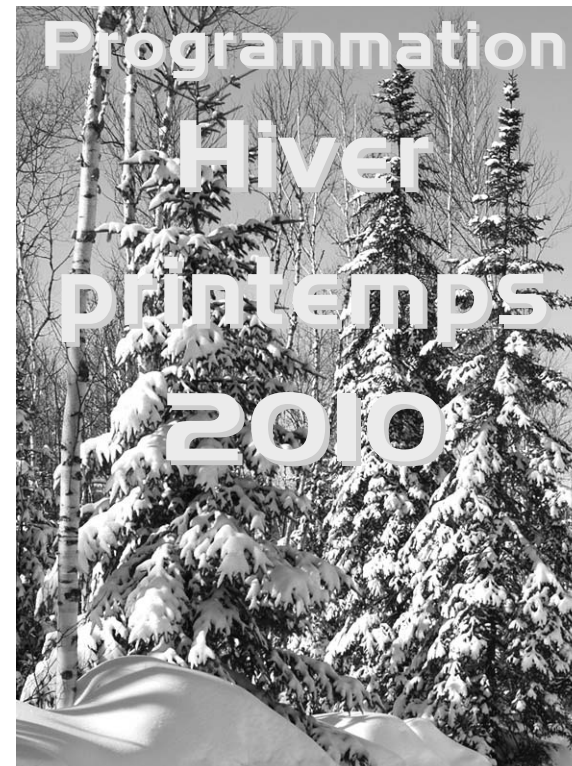


*Le centre communautaire et la Popote maison seront fermés vendredi le 2 avril et lundi le 5 avril 2010 pour Pâques.*

## NOTRE MISSION

Fondé en 1989, ACHIM est un organisme à but non lucratif dont la mission est de développer des ressources pour les aînés du secteur et de les maintenir actifs, tout en leur assurant la meilleure qualité de vie possible.

**Centre  
communautaire  
pour 50 ans et plus**



**5940, boul. Monk  
(Entrée sur De Biencourt)  
Montréal (Québec)  
H4E 3H4  
(514) 362-7221  
www.achimaines.com**

## INSCRIPTIONS

- ♦ Quand :  
Jeudi 14 et vendredi 15 janvier 2010 de 10 h à 11 h 30 et de 13 h à 15 h 30
- ♦ Où :  
5940, boul. Monk (entrée De Biencourt)
- ♦ Durée des cours : 12 semaines du 18 janvier au 9 avril 2010

## MODES DE PAIEMENT

Les frais d'inscription sont payables en argent comptant ou par chèque au nom d'ACHIM. Payable en totalité ou 50 % du coût lors de l'inscription et 50 % lors du premier cours.

## CARTE DE MEMBRE

### DEVENEZ MEMBRE D'ACHIM

La carte d'ACHIM vous donne droit à des rabais substantiels sur le coût des activités du centre communautaire.

La carte de membre est maintenant valide du 1er avril au 31 mars.

Le coût du renouvellement pour la période du 1er janvier au 31 mars 2010 est de 5\$.

Exceptionnellement cette année, le coût des nouvelles cartes sera de 10\$ et elles seront valides du 1er janvier au 31 mars 2010.

Aucun remboursement ne sera accordé sur le coût des cartes de membre.



## ATELIERS

### FRANÇAIS DE BASE

Améliorez l'écriture et la lecture à l'aide de discussions de groupe.  
15\$ membre / 30\$ non-membre  
Les mercredis de 9 h à 11 h.  
DU 20 JANVIER AU 7 AVRIL 2010  
ANIMATRICE : NICOLE GRONDINES



### SÉCURITÉ DES AÎNÉS EN ACTION

Pleins pouvoir et Comaco présentent quatre ateliers pour acquérir et développer des habiletés d'affirmation et de sécurité.  
40\$ membre / 55\$ non-membre  
VENDREDI 12 MARS DE 8 H 45 À 11 H 15  
19 ET 26 MARS DE 13 H 30 À 16 H 00  
AUTRE DATE À DÉTERMINER  
ANIMATRICE: LISE NOËL

### MUSCLEZ VOS MÉNINGES

10 ateliers théoriques et pratiques de vitalité intellectuelle pour aînés.  
40\$ membre / 55\$ non-membre  
Les lundis de 13 h 30 à 15 h 30.  
DÉBUT 1ER FÉVRIER 2010  
ANIMATRICE: ANNE CHIASSON



### PRÉVENTION DES CHUTES

Prévenez les chutes et les fractures, à domicile ou dans la rue. Pour les personnes de 65 ans et plus qui se déplacent sans aide. L'animatrice sera présente le 14 janvier à 10 h.  
**GRATUIT**

Les lundis de 9 h à 10 h et les mercredis de 9 h à 10 h 30.  
DÉBUT 18 JANVIER 2010  
ANIMATRICE : YOUDELANDE MAGLOIRE  
(CET ATELIER SE DONNE À LA PORTE DE L'AMITIÉ, ENTRÉE SUR JACQUES-HERTEL)

## ARTISANAT

### LES DOIGTS AGILES

Tricot, crochet, patchwork, etc.  
Au sous-sol de La Porte de l'Amitié (entrée sur Jacques-Hertel).



**GRATUIT**

(CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE)

Les vendredis de 9 h 30 à 12 h et de 13 h à 15 h 30.

DU 15 JANVIER AU 21 MAI 2010.

ANIMATRICE: MONIQUE GERVAIS

## HOMMES BRICOLEURS

Atelier de confection de petits meubles d'appoint vendus à prix très abordables.

Bricoleurs bénévoles recherchés.

Informations:

Anne Chiasson, poste 230.



## CONFÉRENCES

### LES MERCREDIS À 13 H 00

- Langage des signes québécois
- Société d'Alzheimer
- Comaco (17 février)

AUTRES SUJETS ET DATES À VENIR

CONTRIBUTION VOLONTAIRE



## TRANSPORT

### TRANSPORT ÉPICERIE

Les mardis aux deux semaines, un autobus vient vous chercher afin de vous emmener faire votre épicerie au marché d'alimentation Provigo situé sur la rue Laurendeau.



Début le mardi 5 janvier 2010.

DÉPARTS:

- 13 h 00 : La Porte de l'Amitié 5847, rue Hamilton
- 13 h 05 : Résidence De Lévis 5940, boulevard Monk
- 13 h 10 : Curé-Vianney-Savaria 5770, boul. Monk
- 13 h 20 : Habitations Angers 1625, rue Galt
- 13 h 25 : Rodolphe-Clément 5699, de la Vérendrye

Le coût du transport est de 3\$ et la livraison à domicile est GRATUITE.

### TRANSPORT MAGASINAGE

Au Carrefour Angrignon.

DATES: Vendredi 26 mars 2010  
Vendredi 18 juin 2010

Mêmes points de départ que pour l'épicerie.

LE SERVICE DE TRANSPORT EST OFFERT À TOUTES LES PERSONNES DE 50 ANS ET +.

Pour renseignements, contactez Anne Chiasson, poste 230.

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

### ÉTIREMENTS

Pour améliorer votre flexibilité et apprendre à vous relaxer.

55\$ membre / 70\$ non-membre  
Les lundis de 10 h 15 à 11 h 15.

DU 18 JANVIER AU 12 AVRIL 2010

ANIMATRICE : EMMANUELLE GOSSELIN



### YOGA PILATES

Par différents mouvements, étirements et postures, améliorez votre endurance et votre respiration.

55\$ membre / 70\$ non-membre

Les lundis de 13 h 30 à 14 h 30.

DU 18 JANVIER AU 12 AVRIL 2010

ANIMATRICE : AMEE LEE



### TAÏ CHI DÉBUTANT

Mouvements lents et fluides pour améliorer la souplesse et la coordination.

50\$ membre / 65\$ non-membre

Les mardis de 13 h 30 à 14 h 30.

DU 19 JANVIER AU 6 AVRIL 2010



### AÉROBIE

Exercices cardio-vasculaires pour améliorer votre santé, votre forme et votre condition physique.

55\$ membre / 70\$ non-membre

Les vendredis de 10 h 15 à 11 h 15.

DU 22 JANVIER AU 16 AVRIL 2010

ANIMATRICE : EMMANUELLE GOSSELIN



### DANSE EN LIGNE INTERMÉDIAIRE

50\$ membre / 65\$ non-membre

Les mardis de 13 h 15 à 14 h 45.

DU 19 JANVIER AU 6 AVRIL 2010

ANIMATRICE : DENYSE CRÊTE



## ACTIVITÉS SOCIALES

### SCRABBLE

Venez jouer avec les mots.

Les mardis de 19 h à 21 h 30.

À PARTIR DE JANVIER 2010

ANIMATRICE : CLAUDIA KADIMA

POUR INFORMATIONS:  
(514) 759-6366



### BINGO

Cartes d'entrée : 7\$

Les vendredis à 19 h

- Janvier : 15 et 29
- Février : 12 et 26
- Mars : 12 et 26
- Avril : 9 et 23
- Mai : 7 et 21



## INFORMATIQUE

ACHIM offre un accès libre à des ordinateurs branchés à Internet. Informations : Guy Giasson, poste 227.

Des cours personnalisés individuels sont offerts sur rendez-vous en téléphonant au poste 229.

Au sous-sol de la Résidence de Lévis. **GRATUIT**

(CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE)

Du lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h.

DÉBUT : 4 JANVIER 2010



## ÉCO-QUARTIER SUD-OUEST

Atelier de bouturage.

DATE À VENIR.

## DÎNERS

### DÎNERS D'AMITIÉ

Pour un repas en bonne compagnie,

venez à nos dîners d'amitié les mercredis à 11 h 45. Accueil à partir de 11 h.

Transport aller-retour offert au coût de 3\$ aux personnes avec difficulté de déplacement.

5,50\$ membre / 7\$ non-membre

DÉBUT DÈS LE 6 JANVIER 2010

### FÊTES SPÉCIALES

9\$ membre / 11\$ non-membre

Dès 11 h 30

Saint-Valentin :

10 février

Pâques :

24 mars

Fête des mères :

5 mai

Fête des pères :

16 juin

Informations : Anne Chiasson, poste 230.



## PAUSE-CAFÉ

Venez vous détendre en groupe. Jeux d'esprit et discussions sont au menu les mercredis de 9 h 30 à 11 h 00.



## CLINIQUE D'IMPÔT

Les mardis et jeudis du 2 mars au 1er avril 2010. Les déclarations de revenus se font sur support informatique et sont acheminées par Internet. Contribution volontaire. Les rendez-vous seront pris par téléphone à partir du 15 février 2010.

## MESSE

Tous les vendredis à 13 h 30, l'abbé Gérard Larocque célèbre une messe dans l'annexe. Ouvert à tous et toutes!



## POPOTE MAISON

Le magasin de la Popote Maison d'ACHIM vous offre ses délicieux plats santé cuisinés au goût d'autrefois. Notre magasin est ouvert tous les jours de la semaine de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h. Vous pouvez aussi réserver ou commander par téléphone au (514) 362-7221 poste 224.



La livraison est offerte au coût de 2,50\$ dans Ville-Émard, Côte Saint-Paul, Pointe Saint-Charles, Saint-Henri et Verdun.

# Programmation hiver-printemps 2010

Inscriptions les 14 et 15 janvier 2010 au 5940, boul. Monk (entrée sur De Biencourt) de 10 h à 11 h 30, de 13 h à 15 h 30

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**MATIN**

Informatique  
9 h - 12 h  
(Sous-sol)



Prévention des chutes  
9h - 10 h  
(Porte de l'Amitié)



Étirements  
10 h 15 - 11 h 15  
(Annexe)

Informatique  
9 h - 12 h  
(Sous-sol)



Informatique  
9 h - 12 h  
(Sous-sol)



Prévention des chutes  
9 h - 10 h 30  
(Porte de l'Amitié)

Français de base  
9 h - 11 h  
(Salon du 2e étage)



Pause-café  
9 h 30 - 11 h 00  
(Annexe)



Informatique  
9 h - 12 h  
(Sous-sol)



Doigts agiles  
9 h 30 - 12 h  
(Porte de l'Amitié)



Aérobic  
10 h 15 - 11 h 15  
(Annexe)



**MATIN**

**DINER D'AMITIÉ 11 H 45**

**APRÈS-MIDI**

Informatique  
13 h - 16 h  
(Sous-sol)



Musclez vos  
méninges  
13 h 30 - 15 h 30  
(Salon du 2e étage)



Yoga Pilates  
13 h 30 - 14 h 30  
(Annexe)



Informatique  
13 h - 16 h  
(Sous-sol)



Taï Chi débutant  
13 h 30 à 14 h 30  
(Annexe)



Danse en ligne  
intermédiaire  
13 h 15 - 14 h 45  
(Salle Gérard-Loiselle)



Informatique  
13 h - 16 h  
(Sous-sol)



Conférences  
13 h



Informatique  
13 h - 16 h  
(Sous-sol)



Doigts agiles  
13 h 00 - 15 h 30  
(Porte de l'Amitié)



Messe  
13 h 30 - 14 h 30  
(Annexe)



**APRÈS-MIDI**

Scrabble  
19 h - 21 h 30  
(Annexe)



Bingo - 19 h  
(Salle Gérard-Loiselle)  
Un vendredi sur deux  
(Dates à l'intérieur)



**SOIRÉE**

**SOIRÉE**