

Centre de services et activités pour les personnes de 50 ans et plus
des Basses-Laurentides




Se donner du bon temps au Centre 50+ Blainville



Le temps est un concept qui bouscule chaque instant de notre vie! Lorsqu'on est jeune, il ne passe jamais assez vite et à l'âge adulte, il nous presse! Puis vient le temps de la retraite, et là, on se dit qu'on aura enfin du temps. Et pourtant!!!

On cherche des lieux, des gens pour passer du «bon temps». Alors, un jour, on arrive au Centre 50+ Blainville avec ses cours et activités de la saison hivernale. Ceux-ci se veulent une continuité de la programmation automnale, question de se donner le temps et de continuer à faire ce que l'on aime tant!

Donc, vous trouverez de nombreuses activités physiques incluant le retour du Tai Chi et du plein air hivernal avec sa panoplie de sports qui nous permettent d'apprécier l'hiver. Des cours d'anglais, d'espagnol et d'informatique pour mieux se préparer, peut-être, à un séjour plus exotique que dans notre belle province enneigée! Plusieurs activités dont le «shuffleboard», nouvelle activité mise en place, vous amèneront à côtoyer d'autres membres parce qu'on sait que durant notre saison souvent glaciale, c'est le temps des rencontres chaleureuses!

Voilà donc le moment de consulter votre programmation et de choisir comment vous occuperez votre temps au cours des prochains mois. De toute façon comme le chantait Nana Mouskouri: «Quelle importance le temps qu'il nous reste, nous aurons la chance... d'aller au Centre!» 

Je nous souhaite d'aimer notre temps...

Mireille Lauzon 

Responsable de la programmation

NOS LOCAUX SONT FERMÉS DU 9 DÉCEMBRE AU 4 JANVIER INCLUSIVEMENT.

Calendrier de la saison hivernale/printanière 2017

- **Inscription par courrier postal reçue avant le 30 décembre** (cf. modalités d'inscription p. 17)
- **Priorité assurée aux membres jusqu'au vendredi 30 décembre**
- **Journée «Portes ouvertes» : jeudi 5 janvier, de 10h à 16h**
- Date limite pour l'annulation de cours/ activités par le Centre pour inscriptions insuffisantes: mercredi 11 janvier 2017
- **Le Centre fait des appels seulement lorsqu'il doit annuler des cours/ activités**
- ****Politique de remboursement (voir page 3) ****
- Début de la saison : mercredi 11 janvier Fin de la saison : vendredi 9 juin

Horaires réguliers



Sauf indication contraire, les cours et activités ont lieu aux heures régulières suivantes : du lundi au vendredi, de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00.

Exceptionnellement des conférences ou activités spéciales pourraient se tenir en soirée ou les fins de semaine.

Surveillez les informations sur notre tableau d'affichage ainsi que dans les médias.

Journée « Portes Ouvertes », jeudi 5 janvier, entre 10h et 16h

Ce sera l'occasion de renouveler votre carte de membre, de déposer votre formulaire d'inscription sur place et de reprendre contact avec vos amis autour d'un bon café. Démonstrations et rencontres des responsables :

- 13h30 : anglais / espagnol / aérobic / étirements / claquettes / crossfit pour 50 + / ballon suisse
- 14h15 : tai-chi chuan / informatique / atelier choral
- 15h00 : peinture à l'huile / acrylique / shuffleboard / plein air hivernal

Où sont les locaux ?

Ils sont situés au 1015-A boulevard du Curé Labelle à Blainville, à l'angle nord-ouest de la 70^e avenue ouest (au sous-sol de l'église Notre-Dame de l'Assomption), ou au chalet du Parc Jacques-Viger, ou au Centre Récréoaquatique de Blainville, ou au Salon de quilles Ste-Thérèse.

Votre Conseil d'Administration 2016-2017

Dans le cadre de l'Assemblée générale annuelle tenue le 7 novembre 2016, les personnes suivantes ont été choisies pour former le Conseil d'Administration :

Présidente	: Aline Préfontaine
Vice-Président	: Réjean Brière
Secrétaire	: Christianne Bernier
Trésorier	: Richard Labelle
Administrateurs et	: Francine Bérubé
Administratrices	: Mireille Lauzon
	: David Lévesque
	: Lucien Levesque
	: Claude Pepin

Pour nous rejoindre

Adresse civique :

1015-A, boul. Curé Labelle, Blainville

Téléphone : 450-435-1708

Télécopieur : 450-435-3003

Courriel :

centre50plusblainville@videotron.ca

Site internet :

www.centre50plusblainville.qc.ca

Adresse postale :

Centre 50+ Blainville

1001, chemin du Plan-Bouchard

Casier postal #19

Blainville (Québec) J7C 4N4

Une idée-cadeau pour les Fêtes?

Donner une carte de membre à une personne appréciée, c'est lui donner un cadeau original qui fait plaisir et qui accorde des tarifs préférentiels à une foule d'activités durant toute l'année!

Tempête hivernale : Veuillez considérer que le Centre est fermé lorsque les médias avisent que la Commission Scolaire de la Seigneurie des Mille-Îles est fermée (450-974-7000).

SOMMAIRE DES COURS ET ACTIVITÉS

Aérobic.....	6	Informatique.....	13-14
Anglais.....	11-12	Jeux variés.....	13
Aquajogging	5	Marche en forêt urbaine.....	5
Atelier choral.....	9	Mise en forme.....	5
Ballon suisse.....	7	Odyscène.....	15
Baseball-poches.....	13	Peinture à l'huile, acrylique.....	9
Billard.....	13	Plein-air hivernal.....	9
Bridge.....	12	Quilles.....	12
Claquettes.....	6	Regroupement musical.....	9
Club 500.....	12	Scrabble amical	10
Crossfit pour 50 +.....	7	Scrabble duplicate.....	10
Danse en ligne.....	8	Shuffleboard.....	13
Doigts de fée.....	10	Tai-chi chuan.....	7-8
Espagnol.....	10-11	Université du 3e âge.....	16
Étirements (stretching).....	6	Zumba gold.....	8

Collecte de sang Héma-Québec

Événement annuel parrainé par le Centre 50 + Blainville, depuis maintenant dix (10) ans, la collecte de sang Héma-Québec se tiendra cette année le mercredi 4 janvier de 13h30 à 19h30, au gymnase de l'école N.D.A., 1027 boul. Curé-Labelle, à Blainville, à côté du Centre.

Nous avons comme objectif de recevoir 125 donneurs, et même de le dépasser.

Si on ne peut nous-mêmes être donneur, des gens de notre entourage le peuvent sans doute : invitons-les à se présenter.

Rappelons-nous, un don de sang c'est un don de vie, nous pourrions en avoir besoin un jour!

Politique de remboursement

Un remboursement complet sera effectué si le Centre n'est pas en mesure d'offrir un cours ou une activité.

- * Des frais de 10\$ seront exigés pour chaque changement ou annulation avant le début d'un cours.
- * Après le deuxième cours, 50% du montant de l'inscription sera retenu.
- * Aucun remboursement après trois (3) cours.

+++ Lorsque vous désirez abandonner un cours, vous devez vous présenter au bureau de l'accueil afin de remplir le formulaire d'annulation. Il nous sera alors plus facile de vous rembourser rapidement et adéquatement. **Aucune annulation par téléphone ne sera acceptée.**

À l'agenda

Janvier	merc. 4	Collecte de sang à Blainville de 13h30 à 19h30 (école N.D.A.) voir p. 3
	jeudi 5	Journée «Portes Ouvertes» (10h à 16h)
	merc. 11	Début des cours et activités
	samedi 21	Samedi Tai-chi chuan pour tous les adeptes (10h30)
	lundi 23	Premier petit déjeuner-causerie chez Cocomania
Février	lundi 6	Présentation de Voyages Transat, pour voyages longs séjours 2017 (13h30)
	merc. 15	Dîner mensuel des membres à l'occasion de la St-Valentin (11h30)
	samedi 18	Samedi Tai-chi chuan pour tous les adeptes (10h30)
	lundi 20	Cuisinons le sirop d'érable avec Lucien Laroche (13h30)
	jeudi 23	Visite d'entreprise chez «La petite Bretonne» (13h30)
Mars	lundi 13	Conférence «sur les papiers légaux» (13h30)
	merc. 15	Dîner mensuel des membres, type «Cabane à sucre» (11h30)
	samedi 18	Samedi Tai-chi chuan pour tous les adeptes (10h30)
Avril	lundi 10	Conférence «Le nouveau rôle du pharmacien en 2016» (13h30)
	merc. 12	Dîner mensuel des membres (11h30)
	14 et 17	Congés de Pâques : le Centre est fermé
	samedi 15	Samedi Tai-chi chuan pour tous les adeptes (10h30)
	23 au 29	Semaine de l'action bénévole
	lundi 24	Déjeuner annuel des bénévoles chez Cocomania (9h00)
Mai	1 ^{er} au 5	Semaine des tournois
	merc. 17	Carrefour des aînés à Boisbriand
	lundi 22	Congé férié : le Centre est fermé
	merc. 24	Pique-nique annuel au Parc Équestre de Blainville (11h00)
Juin	vend. 9	Fin des cours et activités
	merc. 14	Début de la pause estivale jusqu'au 16 août (9h00 à 16h00)

Journée de plein-air hivernal À la mi-février, les membres seront invités à vivre une **journée de plein-air hivernal** : dîner style pique-nique hivernal, nombreuses activités intérieures et extérieures. Surveillez nos informations.

Voyages Blainville Lorsque la programmation 2017 de l'agence Voyages Blainville sera connue, le Centre proposera à ses membres certaines destinations pour des voyages de courte durée (1 à 3 jours). Nous vous invitons à surveiller nos informations.

ATTENTION! ATTENTION!

Renouvellement de votre carte de membre

Lors de votre inscription à un cours ou activité, assurez-vous bien d'avoir renouvelé votre carte de membre annuelle (50\$).

MISE EN FORME

Responsables : France Granger et Claude Pepin

Salle 2

activité

Description : Programme collectif d'activités physiques. Sous la supervision de responsables chevronnés, chaque séance se divise en quatre segments. Nous débutons par une période de réchauffement suivie d'une des cinq routines Vie-Active au son d'une musique entraînante. Vient ensuite une pause de dix minutes. Nous poursuivons enfin avec, en alternance, la tonification, le cardio, des exercices avec bâton, élastique, haltères ou s'inspirant du tai-chi, de la boxe ou du yoga/pilates. La séance prend fin par une période d'étirements. **Deux rencontres par semaine.**

Début : mardi 17 janvier	Fin : jeudi 27 avril	Relâche : 7 et 9 mars	Durée : 42 heures / 14 semaines	Max. 60
--------------------------	----------------------	-----------------------	---------------------------------	---------

Indispensables à prévoir : chaussures et vêtements confortables, petites haltères, élastiques

Jours	Heures	Coût membre	Code
mardi et jeudi	9h30 à 11h00	50\$	H-1

MARCHE EN FORÊT URBAINE

Responsable bénévole : Suzanne Dion Cyr

activité

Description : la marche est sans contredit l'activité physique la plus populaire. Elle est peu coûteuse, accessible à tous et ce, peu importe la condition physique. Pratiquée de façon régulière, la marche constitue un moyen efficace pour adopter un mode de vie actif. Nous portons attention aux rythmes de marche.

Début : lundi 16 janvier	Fin : lundi 8 mai	Relâche : lundi 17 avril	Durée : 17 semaines
--------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

Indispensables à prévoir : chaussures de marche

Jour	Heure	Coût membre	Code
lundi	10h00 à 11h00	Gratuit	H-2

Remarques : 1. Rencontre d'organisation lundi 16 janvier à 9h45 au Centre communautaire

2. Tous les départs se font du Centre communautaire

AQUAJOGGING

Centre Récréoaquatique de Blainville, 190 rue Marie-Chapleau

cours

Description : Munis d'une ceinture de flottaison adaptée, les participants pourront faire de la marche ou de la course en eau profonde, sans trop d'impact sur les articulations et le dos. Dans la partie profonde du bassin de natation. **Choisir 1 des 3 périodes pour le vend. (9h ou 10h ou 11h). Arriver 20 minutes avant le cours.**

Début : mardi 10 janv.	Fin : mardi 14 mars	Carte du citoyen obligatoire (résident ou non résident) Disponible à la piscine ou à la Maison des Ass. de Blainville
Début : vend. 13 janv.	Fin : vend. 17 mars	

Durée : 9 heures /9 semaines	Relâche : 28 février et 3 mars	Participants : minimum : 11 maximum : 14
------------------------------	--------------------------------	--

Jour	Heures	Coût membre	Code
mardi	10h00 à 11h00	65\$	H-3
vendredi	9h00 à 10h00	65\$	H-4
vendredi	10h00 à 11h00	65\$	H-5
vendredi	11h00 à 12h00	65\$	H-6

AÉROBIE sans impact et exercices

Formatrice : France Granger

cours

Description: échauffement, tonification et raffermissement des muscles. Travail du cardio avec des mouvements dynamiques sans impact, sur une musique entraînante.			
1. mardi et jeudi :	début : 17 janv. fin : 30 mars	salle 2	<u>Relâche : 7 et 9 mars</u>
2.* mardi et ** vendredi :	début : 17 janv. fin : 31 mars	* salle 2 ** Parc Jacques-Viger	<u>Relâche : 7 et 10 mars</u>
Durée : 20 heures / 10 semaines		Participants : minimum 12 maximum 20	
Jour	Heure	Coût membre	Code
mardi	11h15 à 12h15	70\$	H-7
jeudi	13h00 à 14h00		
mardi	13h00 à 14h00	70\$	H-8
vendredi	9h30 à 10h30		

**Parc Jacques-Viger à Blainville, angle 70° Ave ouest et rue Alain.

À prévoir : tapis d'exercice, chaussures, vêtements confortables, serviette, altères 2 lbs et + (facultatif), eau

ÉTIREMENTS (stretching)

Formatrice : France Granger

cours

Description : les étirements redonnent souplesse, flexibilité, et libèrent les tensions, améliorent votre qualité de vie au quotidien.			
1. mardi et jeudi :	début : 17 janvier fin : 30 mars	salle 2	<u>Relâche : 7 et 9 mars</u>
2. **mercredi et *vendredi :	début : 18 janvier fin : 31 mars	*Parc Jacques-Viger **Centre Récréoaquatique	<u>Relâche : 8 et 10 mars</u>
Durée : 20 heures / 10 semaines		Participants : minimum 12 maximum 20	
Jour	Heure	Coût membre	Code
mardi	14h15 à 15h15	70\$	H-9
jeudi	14h15 à 15h15		
**mercredi	14h15 à 15h15	70\$	H-10
*vendredi	14h15 à 15h15		

* Parc Jacques-Viger à Blainville, angle 70e Ave ouest et rue Alain.

** Centre récréoaquatique de Blainville, 190 Marie- Chapleau, Salle 2016-A

À prévoir: tapis d'exercice, chaussures, vêtements confortables, serviette, bouteille d'eau

CLAQUETTES

Formatrice : France Granger

***Parc Jacques-Viger**

cours

Description : Vous voulez danser tel Fred Astaire et Gene Kelley, pourquoi pas! Apprentissage de la base en tap dance, et déplacements sur de la musique entraînante.			
Possibilité de rabais sur les souliers : renseignements au 1 ^{er} cours. Apporter votre bouteille d'eau			
Début : vendredi, 20 janvier Fin : vendredi 31 mars		Participants : minimum 10 - maximum 20	
Durée : 12.5 heures / 10 semaines		<u>Relâche : 10 mars</u>	
Jour	Heures	Coût membre	Code
vendredi	10h45 à 12h00	50\$	H-11

*Parc Jacques-Viger à Blainville, angle 70° Ave ouest et rue Alain

CIRCUIT CROSSFIT POUR 50 +***Parc Jacques-Viger**

Formatrice : France Granger

cours

Description : série de défis physiques avec des épreuves précises d'une durée de 30 secondes. Naturellement d'abord il y a échauffement et après les épreuves un retour au calme.			
À prévoir: souliers d'exercices, serviette, bouteille d'eau		<u>Relâche : 8 et 10 mars</u>	
Début : mercredi, 18 janv. Fin : vendredi 31 mars		Participants : minimum 10 - maximum 20	
Durée : 20 heures / 10 semaines			
Jour	Heures	Coût membre	Code
**mercredi et *vendredi	13h00 à 14h00	85\$	H-12

Parc Jacques-Viger, angle 70° Ave ouest et rue Alain, Blainville*** Centre Récréoaquatique de Blainville, 190 Marie-Chapleau, Salle 216-A****BALLON SUISSE salle 2**

Formatrice : France Granger

cours

Description : Savoir comment se servir de ce gros ballon d'exercices de façon sécuritaire.			
Début : jeudi 19 janvier Fin : jeudi 30 mars		Relâche : 9 mars	
Durée : 10 heures / 10 semaines		Participants : minimum 10 maximum 20	
Jour	Heures	Coût membre	Code
jeudi	11h15 à 12h15	40\$	H-13

TAI-CHI CHUAN (niveau 1 : les 11 exercices chinois)

Formatrice : Claire (Détente) La Rochelle

REPORTÉ À L'AUTOMNE 2017**TAI-CHI CHUAN (niveau 2 : les 5 éléments)**

Formatrice : Claire (Détente) La Rochelle

REPORTÉ À L'HIVER 2018**TAI-CHI CHUAN (niveau 3 : les 24 Pas) 1ière session de 2 salle 1**

Formatrice : Claire (Détente) La Rochelle

cours

Description : Ce 3 ^e niveau présente une série de 24 pas (la forme courte de Pékin). Ces mouvements créés grâce à l'observation du ciel, de la nature, de l'être humain et des animaux en font un enchaînement de pas et de gestes qui simulent un combat et qui s'exécutent très lentement. La pratique de cette gymnastique chinoise douce et énergétique permet d'apprendre à trouver le calme intérieur et l'harmonie.			
Début : mardi 17 janvier Fin : mardi 21 mars		minimum : 8 maximum: 15	
Durée : 12.5 heures / 10 semaines		Pré-requis : niveau 1	
Indispensables à prévoir : vêtements et chaussures confortables, bouteille d'eau.			
IMPORTANT : Ce programme comprend deux (2) sessions : hiver et printemps pour un total de 20 semaines. Première session de 2. Coût payable au début de chaque session.			
Jour	Heures	Coût membre	Code
mardi	14h15 à 15h30	55\$	H-14

TAI-CHI CHUAN (niveau 4 : les 108 Pas) 1^{ère} session de 2

salle 2

Formatrice : Claire (Détente) La Rochelle

cours

Description : L'enchaînement des 108 Pas conjugue la relaxation en mouvement, la concentration dans la détente et la maîtrise de soi. C'est plus qu'apprendre une technique en tant que telle : c'est apprendre un «savoir-faire» qui peut permettre de découvrir un jour un «savoir-être».

Début : mercredi 18 janvier Fin : mercredi 22 mars		Participants : minimum 8 maximum 15	
Durée : 12.5 heures / 10 semaines		Prérequis : niveaux 1 et 3	
Jour	Heures	Coût membre	Code
mercredi	14h45 à 16h00	55\$	H-15

Indispensables à prévoir : vêtements et chaussures confortables, bouteilles d'eau

TAI-CHI CHUAN «LES INITIÉS» (niveau 5)

salle 2

Formatrice : Claire (Détente) La Rochelle

cours

Description : Ce cours s'adresse à toutes personnes ayant suivi en partie ou complété le 4^e niveau «Les 108 Pas». C'est aussi une attention spéciale aux élèves qui ont quitté depuis longtemps et qui aimeraient s'y remettre...bienvenue. Ce cours regroupera les adeptes désirant continuer à faire les enchaînements de tous les niveaux et à exercer cet art qui leur permettra d'affiner les mouvements et la continuité de l'exercice du tai-chi pour tous ses bienfaits.

Début : mercredi 18 janvier Fin : mercredi 22 mars		Participants : minimum 8 maximum 15	
Durée : 12.5 heures / 10 semaines		À prévoir : vêtements confortables, chaussures, bouteille d'eau	
Jour	Heures	Coût membre	Code
mercredi	13h15 à 14h30	55\$	H-16

ZUMBA GOLD salle 1

Formatrice : Maureen Bond , instructrice certifiée

cours

Description : Un programme de conditionnement physique adapté aux personnes de 50 ans et plus, qui s'appuie sur des rythmes et des routines inspirées des danses latines. La formule «zumba gold» modifie les mouvements et le rythme pour s'adapter aux besoins des séniors actifs. Mouvements amusants et faciles à suivre, dans une atmosphère de fête stimulante. Venez vous amuser et vous mettre en forme.

Début : jeudi 26 janvier Fin : jeudi 6 avril		Participants : minimum 12 maximum 20	
Durée : 11 heures / 11 semaines			
Jour	Heure	Coût membre	Code
jeudi	10h30 à 11h30	65\$	H- 17

DANSE EN LIGNE salle 1

Formatrice : Maureen Bond

cours

Description : Danser, un élan de santé, un rayon de gaieté. Activité physique très populaire qui met à contribution la mémoire, le rythme et la souplesse, en favorisant les rencontres. Enlignez-vous!

Début : jeudi, 26 janvier Fin : jeudi 6 avril		Participants : minimum 12 - maximum 20	
Durée : 11 heures / 11 semaines			
Jour	Heures	Coût membre	Code
jeudi	9h15 à 10h15	55\$	H-18

PLEIN AIR HIVERNAL

Responsables bénévoles : David Lévesque, Yves Perras, Suzanne Dion Cyr, Roger Cyr

activité

Description : Nous offrons la possibilité de participer à un choix d'activités de plein air hivernal :

- Journée de ski alpin dans des centres des Laurentides; (journées ponctuelles selon la température)
- Sorties de ski de fond au Parc du Domaine vert ou sur d'autres sentiers des Laurentides ; (mardi)
- Randonnées pédestres en milieu forestier; (mercredi)
- Patinage (mardi et / ou jeudi)

Prévoir les frais reliés aux diverses sorties

Rencontre d'organisation, jeudi 12 janvier à 10h00 à la salle Lise-Bélanger

Code : H-19

LE REGROUPEMENT MUSICAL 50+

salle Lise-Bélanger

Responsable bénévole : Pierrette Lavoie

activité

Description : vous êtes instrumentiste, vous souhaitez partager votre passion musicale avec d'autres musiciens? Nous vous proposons un rendez-vous hebdomadaire avec les musiciens du Regroupement musical 50+.

Début : mercredi 18 janvier		Fin : mercredi 10 mai		***musiciens recherchés***	
Jour	Heure	Coût membre	Code		
mercredi	19h00 à 22h00	Gratuit	H-20		

ATELIER CHORAL

salle Lise-Bélanger

Responsable : Suzanne Blackburn

activité

Description : Les participantes et participants auront l'occasion d'expérimenter différents styles musicaux, autant au niveau de l'harmonie (chant en parties), du rythme, etc. Chaque semaine, l'activité se terminera par une période plus relax où ensemble nous nous permettrons de chanter, juste pour le plaisir, des mélodies que nous affectionnons particulièrement.

Début : jeudi 2 février		Fin : jeudi 13 avril	
Durée : 26 heures /13 semaines		Nombre de participants : minimum 20	
Jour	Heures	Coût membre	Code
jeudi	13h30 à 15h30	35\$	H-21

PEINTURE À L'HUILE, ACRYLIQUE

salle des Pionniers

Formatrice : Thérèse Piet, membre de Blainville-Art

cours

Description : vous désirez vous initier à la peinture ou vous aimeriez exercer votre art en compagnie d'autres adeptes, alors joignez-vous à un (1) de nos trois (3) groupes. Ces cours s'adressent à des personnes autonomes et capables de fonctionner dans un groupe de 6 personnes. **Nous ne donnons pas le faux vitrail sur toile à l'hiver.**

mercredi	début : 25 janvier	fin : 29 mars	Participants : minimum : 5 maximum : 6 Durée : 20 heures / 10 semaines	
jeudi	début : 26 janvier	fin : 30 mars		
vendredi	début : 27 janvier	fin : 31 mars		
Jour	Heure		Coût membre	Code
mercredi	13h30 à 15h30		130\$	H-22
jeudi	13h30 à 15h30		payable à l'inscription	H-23
vendredi	9h30 à 11h30			H-24

À prévoir : tablier ou vieille chemise, achat du matériel de base (selon les indications de la formatrice au 1^{er} cours), nappe en plastic.

LES DOIGTS DE FÉE

salle Lise-Bélanger

Responsables bénévoles : Murielle G. Rochon, secondée par Solange Hachey

activité

Description : Tricot et divers projets d'artisanat. Tout ça en jasant et en prenant un breuvage!			
Début : mercredi 11 janvier		Fin : mercredi 12 avril	
Jour	Heures	Coût membre	Code
mercredi	13h00 à 16h00	Gratuit	H-25

SCRABBLE DUPLICATE (Initiation)

salle des Pionniers

Bénévole responsable : Michel Girard

activité

Description : on sait déjà qu'au Scrabble classique, quatre (4) joueurs autour d'un même jeu forment des mots entrecroisés à partir de lettres pigées par chaque joueur. Faites un pas de plus et venez vous initier au Scrabble Duplicate, où plusieurs joueurs utilisent chacun leur jeu pour former des mots entrecroisés à partir de lettres fournies au hasard par un ordinateur, le tout avec l'intervention d'une animatrice ou animateur.			
Début : mardi 17 janvier		Fin : mardi 21 février	
		maximum : 15 participants	Durée : 6 semaines
Jour	Heure	Coût membre	Code
mardi	13h00 à 16h00	4\$ chaque fois sur place	H-26

PASSION SCRABBLE AMICAL

salle Lise-Bélanger

Responsables bénévoles : Madeleine Borduas, assistée de Monique Bélanger

activité

Description : vous êtes en quête d'améliorer votre vocabulaire? Voici donc l'occasion en participant au scrabble « amical ». Le principe du jeu est que 2, 3 ou 4 joueurs réunis autour d'un même jeu pigent chacun leur tour des lettres dans le but de former des mots sur le jeu en rattachant leurs lettres aux mots déjà formés.			
Début : lundi 16 janvier		Fin : lundi 15 mai	
		Durée : 17 semaines	Relâche : 17 avril
Jour	Heures	Coût membre	Code
lundi	13h00 à 16h00	Gratuit	H-27

HOLA ! Como estan ? (espagnol élémentaire 2)

Salle 1

Formatrice : Lynn Allard

cours

Description : vous aimez voyager mais la barrière de la langue vous empêche de communiquer avec les gens de la place, alors : « Vengan aprender espanol ». À partir d'exercices écrits, oraux et de chansons, vous apprendrez certaines notions de base qui faciliteront les contacts et qui sait, vous permettront peut-être de sortir des sentiers battus.			
Début : jeudi 2 février		Fin : jeudi 13 avril	
		Relâche: jeudi 2 mars	
Durée : 20 heures / 10 semaines		Participants : minimum 7 maximum 15	
Jour	Heure	Coût membre	Code
jeudi	13h30 à 15h30	85\$	H-28

Remarque : 1- Pré-requis : espagnol élémentaire 1 ou connaissance de base

- 2- Cahier d'exercices Pensar y aprender, libro 1 (19,99\$ plus taxes) Papeterie Blainville et dictionnaire français/espagnol.

HOLA ! Como estan ? (espagnol intermédiaire 2)

salle des Pionniers

Formatrice : Lynn Allard

cours

Description : Ce cours s'adresse aux personnes ayant déjà des connaissances en espagnol ou ayant suivi les niveaux antérieurs. Vous aurez à composer et/ou à lire des textes et/ou à préparer de courtes présentations orales, toujours dans le but de consolider les notions apprises aux niveaux précédents.

Début : jeudi 2 février		Fin : jeudi 13 avril		Participants : minimum 5 - maximum : 15	
Durée : 20 heures / 10 semaines		Pré-requis : espagnol intermédiaire 1		Relâche : 2 mars	
Jour	Heures	Coût membre		Code	
jeudi	9h30 à 11h30	85\$		H-29	

À prévoir : 1. Cahier d'exercice Pensar y aprender, libro 3 (19,99\$ plus taxes 5%) Papeterie Blainville
2. Dictionnaire fr./espagnol

CONVERSATION ESPAGNOLE

salle des Pionniers

Formatrice: Lynn Allard

cours

Description : Ce cours s'adresse aux personnes ayant déjà suivi les niveaux débutant et intermédiaire, ou ayant de bonnes connaissances en espagnol. Axé sur la conversation, l'étudiant aura à discuter de différents sujets de l'actualité, tout en mettant en pratique les notions acquises dans les cours précédents.

Début : mercredi, 1 ^{er} février		Fin : mercredi, 12 avril		Participants : minimum 7 - maximum 15	
Durée : 20 heures/10 sem.		Relâche : mercredi 1 ^{er} mars		Préalable : espagnol intermédiaire	
Jour	Heures	Coût membre		Code	
mercredi	9h30 à 11h30	85\$		H-30	

À prévoir : 1. Cahier Pensar y aprender, libro 3 (19,99\$ plus taxes 5%) Papeterie Blainville 2. dictionnaire fr/esp.

ANGLAIS DÉBUTANT 2

salle Lise-Bélanger

Formatrice : Nicole Bachant

cours

Description : Consolider les connaissances de base. Acquérir du vocabulaire. Pratiquer la prononciation de mots et de phrases-clés. Comprendre et appliquer des notions grammaticales. Connaître des sites Web anglais pour langue seconde. L'objectif : développer la confiance en soi dans l'utilisation de la langue seconde. Matériel fourni par l'enseignante.

Début : lundi 16 janvier		Fin : lundi 10 avril		Participants : minimum 7 - maximum 10	
Durée : 24 heures / 12 semaines		Relâche : lundi 13 février			
Jour	Heures	Coût membre		Code	
lundi	9h30 à 11h30	95\$		H-31	

ANGLAIS INTERMÉDIAIRE 2

salle Lise-Bélanger

Formatrice : Nicole Bachant

cours

Description : Pratiquer sa prononciation. Développer son vocabulaire. Maîtriser des notions grammaticales plus complexes. Participer à des activités de communication dirigées. Développer sa compréhension de textes pratiques lus ou écoutés. Rédiger de courts textes. L'objectif : atteindre une autonomie langagière et développer sa créativité. Matériel fourni par l'enseignante.

Début : mercredi 18 janvier		Fin : mercredi 12 avril		Participants : minimum 7 - maximum 10	
Durée : 24 heures / 12 semaines		Relâche : 15 février		Préalable : intermédiaire 1	
Jour	Heures	Coût membre		Code	
mercredi	9h30 à 11h30	95\$		H-32	

ENGLISH CONVERSATION salle Lise-Bélanger

Formatrice : Nicole Bachant

cours

Description : Lire des textes, des nouvelles. Écouter des films ou des reportages. Discuter de ce qui a été lu et écouté. Rédiger des textes. L'objectif : atteindre l'autonomie langagière et développer sa créativité. L'anglais est utilisé pendant les cours. Le matériel est fourni par l'enseignante.

Début : mardi 17 janvier		Fin : mardi 11 avril		Participants : minimum 7 - maximum 10	
Durée : 24 heures / 12 semaines		Préalable : anglais intermédiaire		Relâche : 14 février	
Jour	Heures	Coût membre		Code	
mardi	13h30 à 15h30	95\$		H-33	

BRIDGE AMICAL salle des Pionniers

Responsable bénévole : Josée Beauregard

activité

Description : L'activité s'adresse à des bridgeurs ayant déjà suivi un cours de bridge et qui désirent jouer librement entre amis.

Relâche : 14 avril

Début : vendredi 13 janvier		Fin : vendredi 26 mai		Durée : 20 semaines		Préalable : bridge débutant	
Jour	Heures	Coût membre		Code			
vendredi	13h00 à 16h00	gratuit		H-34			

QUILLES

Responsables bénévoles : René Thibault, secondé par Denis Bouchard et Jean-Claude Letarte

activité

Description : voilà une belle occasion de vous joindre à un bon groupe d'adeptes des petites quilles. C'est une belle activité qui n'a plus besoin de présentation.

Début : mercredi 4 janvier		Fin : mercredi 3 mai		Durée : 18 semaines	
Indispensable : souliers de quilles (ou location 2,00\$)					
Jour	Heure	Coût membre		Code	
mercredi	9h00 à 12h00	10\$ chaque fois		H-35	

Remarques : 1. L'activité a lieu au **Salon de quilles Ste-Thérèse, 175 rue Duquet, angle boul. Ducharme**
 2. Si vous avez déjà joué, l'indiquer avec votre moyenne dans la section « commentaires » du formulaire d'inscription.

CLUB 500 le P'tit Café

Responsables bénévoles : Angèle Jacob et Suzanne Girard

activité

Description : Si vous êtes un adepte de ce jeu de cartes, ou si vous désirez vous initier, joignez-vous à ce groupe dynamique et jovial au P'tit Café!

Début : mardi 17 janvier		Fin : mercredi 31 mai		
Jour	Heures	exclusif aux membres		Code
mardi et mercredi	13h00 à 16h00	gratuit		H-36

En partenariat avec :



Desjardins
Caisse de l'Envolée

BILLARD – JEUX VARIÉS, SCRABBLE, CARTES, DOMINOS, CRIBBLE, ÉCHECS, DAMES) **salle Lise-Bélanger **activité****

Début : mercredi 11 janvier		Fin : vendredi 9 juin		Relâches : 14 et 17 avril et 22 mai	
Jours		Heures		GRATUIT	
Du lundi au vendredi		9h30 à 12h00 13h00 à 16h00		Code H-37	

BASEBALL-POCHES **salle Lise-Bélanger**

Responsables bénévoles : Jean-Claude Letarte, secondé par Ruby Thériault

activité

Description : Venez vous divertir en participant à ce jeu dont les règles sont issues du sport très connu qu'est le baseball, en lançant des poches dans les ouvertures d'un jeu de poches. L'équipe à l'attaque marque des points jusqu'à ce qu'elle accumule trois (3) retraits. Une partie entre deux (2) équipes de 9 joueurs dure 7 manches.

Début : vendredi 13 janvier		Fin : vendredi 12 mai		Relâche : vendredi 14 avril		Durée : 17 semaines	
Jour		Heures		Coût membre		Code	
vendredi		9h30 à 12h00		gratuit		H – 38	

SHUFFLEBOARD SUR TAPIS (jeu de palets) **salle Lise-Bélanger**

Responsables bénévoles : Suzanne Dion Cyr et Roger Cyr

activité

Description : C'est un jeu dans lequel les joueurs utilisent une longue tige pour pousser des disques qui glissent le long d'une allée de forme allongée, le but étant de les envoyer sur une cible rapportant des points.

Début : vendredi 13 janvier		Fin : vendredi 12 mai		Relâche : vendredi 14 avril		Durée : 17 semaines		Maximum : 16	
Jour		Heures		Coût membre		Code			
vendredi		13h00 à 16h00		gratuit		H – 39			

Remarques : 1. Nous disposons d'un seul tapis

2. À chaque partie, deux (2) équipes de deux (2) joueurs s'affrontent jusqu'au pointage maximum convenu.

INFORMATIQUE DE BASE **salle des Pionniers**

Formatrice : Josée Deslongchamps

cours

Nous vous offrons ce cours qui cible les besoins des personnes désirant acquérir une meilleure maîtrise de leur ordinateur. Travaux pratiques à la maison. **Le Centre met à la disposition des étudiants cinq ordinateurs portables W10. Mais les étudiants peuvent aussi apporter leur propre ordinateur doté de Windows 8 ou 10.**

Cours donnés le lundi, de 9h30 à 12h00

Participants : minimum 5 maximum 8

Internet et courrier électronique

Dans ce cours, vous apprendrez à naviguer sur Internet en toute sécurité. Vous apprendrez à rechercher de l'information sur un sujet et à conserver vos sites favoris afin d'y accéder plus rapidement.

De plus, vous apprendrez à communiquer avec vos amis(es) grâce au courrier électronique. À la fin de ce cours, vous pourrez envoyer en pièce jointe vos photos de vacances ou encore conserver et classer des fichiers reçus d'un membre de votre famille.

Du 23 janvier au 27 février

Durée : 15 heures / 6 semaines

Coût membre : 95\$

Code : H-40

Remarque: Les participants doivent arriver 15 minutes avant le début du cours pour installer leur équipement. Ceux qui ont leur propre ordinateur doivent avoir tout leur équipement.

DÉMYSTIFIER LES TABLETTES ÉLECTRONIQUES

salle Lise-Bélanger

Formatrice : Josée Deslongchamps

atelier

<p><u>Description</u> : Nous vous proposons des ateliers pour démystifier les tablettes électroniques. Ils portent sur le modèle IPAD de marque Apple, et sur le modèle ANDROÏD de marque Samsung (seulement).</p> <p>Dans ces ateliers, vous apprendrez les principales fonctionnalités de votre tablette électronique.</p> <p><u>Découverte de la tablette</u> : Présentation de l'appareil et de l'écran - Le langage des doigts</p> <p><u>Caméras photo et vidéo</u></p> <p><u>L'application navigateur</u></p> <p><u>Messagerie avec e-mail</u></p> <p><u>Les applications contacts</u></p> <p><u>Magasin d'applications</u></p>			
Cours donnés le jeudi, de 9h30 à 11h30		Participants : minimum 7 maximum 12	
1.- <u>Tablette IPAD d'Apple (niveau 2)</u>			
Du 19 janvier au 2 février		Durée : 6 heures / 3 semaines	Préalable : niveau 1
Coût membre : 25\$			H-41
S.V.P. Apporter votre tablette électronique			
2.- <u>Tablette ANDROÏD de Samsung (niveau 2)</u>			
Du 9 au 23 février		Durée : 6 heures / 3 semaines	Préalable : niveau 1
Coût membre : 25\$			H-42
S.V.P. Apporter votre tablette électronique			
3.- <u>Tablette IPAD d'Apple (niveau 1 débutant)</u>			
Du 2 au 23 mars		Durée : 8 heures / 4 semaines	
Coût membre : 35\$			H-43
S.V.P. Apporter votre tablette électronique			
4.- <u>Tablette ANDROÏD de Samsung seulement (niveau 1 débutant)</u>			
Du 30 mars au 13 avril		Durée : 6 heures / 3 semaines	
Coût membre : 25\$			H-44
S.V.P. Apporter votre tablette électronique			

GRAND MERCI! GRAND MERCI! GRAND MERCI! GRAND MERCI!

À nos généreux partenaires :

- * Club d'entraide NDA inc.
- * Desjardins Caisse de l'Envolée
- * Stablex
- * Ville de Blainville

Aux entreprises et commerces qui nous appuient :

- * Benny & Co. Blainville
- * Café Dépôt, Blainville
- * Groupe Domco
- * Papeterie Librairie Blainville inc.

+++++

Partenariat culturel avec Odyscène

Le Centre 50 + Blainville a réservé pour vous des sièges pour deux (2) spectacles présentés par Odyscène à l'hiver 2017:

.....

Judi 23 février 2017 à 20h **MARIO PELCHAT CHANTE BÉCAUD** (chanson) **Théâtre Lionel -Groulx**

22 sièges vendus au parterre central

VENTE COMPLÉTÉE

+++++

Samedi 25 mars 2017 à 20h **LA LISTE DE MES ENVIES** (théâtre) **Théâtre Lionel-Groulx**

Jocelyne, propriétaire d'un atelier de couture dans une petite ville de région, mène une existence tranquille avec son mari Jocelyn, employé dans une usine. Même si Jocelyne rêve parfois à la vie qu'elle aurait souhaitée, elle se contente des plaisirs simples et des petits bonheurs du quotidien. Mais voilà, après une soirée bien arrosée avec ses excentriques voisines jumelles, Jocelyne achète un billet de loterie et remporte le gros lot. L'euphorie cède rapidement à l'angoisse : si cet argent était un cadeau empoisonné?

Auteur :Grégoire Delacourt, Adaptation théâtrale :Maryse Warda, Mise en scène :Marie-Thérèse Fortin,
Interprètes :Marie-Chantal Perron, Steve Laplante, Marc Legault, Anick Lemay et Tammy Verge

22 sièges réservés au parterre

prix Centre : 46\$ (jusqu'à écoulement ou avant le 20 janvier).
prix régulier : 53\$ (billetterie)

Places limitées : premiers arrivés, premiers servis. Nos tarifs-groupe incluent taxes et frais de billetterie.

CONFÉRENCES DE L'UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE – COURONNE NORD
DONNÉES AU CENTRE 50+BLAINVILLE

Thème général : « Les relations interpersonnelles au cœur d'une vie épanouie »

Avec Madame Guylaine Parent, Maîtrise en psychologie relations humaines (durée totale : 10 heures)

La capacité d'entretenir des relations interpersonnelles satisfaisantes est la clé d'une vie heureuse et épanouie. Nous verrons que l'être humain est un animal social dont le cerveau est programmé pour entrer en relation avec les autres. Nous traiterons des principales habiletés cognitives, émotionnelles et comportementales sous-jacentes à l'établissement de relations de qualité, des caractéristiques d'une telle relation et du rôle des styles d'attachement sur la capacité à se lier aux autres. Finalement, nous présenterons aux participants un ensemble d'outils et de stratégies pour améliorer leurs habiletés relationnelles et renforcer leurs liens sociaux.

1. **Mardi 31 janvier, de 9h30 à 12h00**
2. **Mardi 7 février, de 9h30 à 12h00**
3. **Mardi 14 février, de 9h30 à 12h00**
4. **Mardi 21 février, de 9h30 à 12h00**

MODALITÉS D'INSCRIPTION, pour la série des quatre (4) conférences :

1. **Remplir le formulaire électronique, à compter du 12 décembre, sur le site Internet suivant : www.usherbrooke.ca/uta/prog/crn/.**
2. **OU compléter le formulaire d'inscription de l'UTA (disponible au Centre) et le poster à :**
UTA – Couronne Nord
Maison du Citoyen
184, rue Saint-Eustache
Saint-Eustache (Québec)
J7R 2L7
3. **L'UTA fait des appels téléphoniques SEULEMENT si une conférence est reportée ou annulée**
4. **Droits de scolarité : 60\$ pour les 4 conférences – Ne pas envoyer de paiement : attendre de recevoir l'état de compte de l'Université de Sherbrooke.**

DATE LIMITE D'INSCRIPTION, le jeudi 19 janvier 2017

S.V.P. Apporter vos chaussures pour l'intérieur

MODALITÉS D'INSCRIPTION



Pour vous inscrire aux cours et activités offerts au Centre 50+ Blainville, vous devez compléter un formulaire d'inscription (voir page 18 de ce cahier).

Vous avez alors le choix de :

1. Déposer votre formulaire d'inscription et le paiement à l'accueil du 5 au 9 décembre;
2. Procéder par inscription postale (réception du formulaire au Centre au plus tard le 30 décembre);
3. Vous présenter à la journée « Portes Ouvertes », le jeudi 5 janvier, de 10h à 16h.

Pour tous les cours et activités (même ceux et celles qui sont gratuits), il est **OBLIGATOIRE** de vous inscrire à l'avance. La carte de membre et les frais d'inscription aux activités sont payables comptant, par chèque ou mandat postal faits au nom de **Centre 50+ Blainville**.

**** POLITIQUE DE REMBOURSEMENT (VOIR PAGE 3)**

Service personnalisé et de qualité

Le **Centre 50+ Blainville** a choisi de restreindre le nombre de participants aux cours afin de vous offrir un encadrement personnalisé et de qualité. Nous avons également fait le choix de travailler avec des formateurs qualifiés. Comparez et vous constaterez que les coûts fixés pour participer aux cours ou aux différentes activités sont des plus concurrentiels.

Bien noter que le coût des sorties, événements, activités, cours et ateliers comprend la TVQ et la TPS.

Carte de membre : 50\$

Toute personne qui adhère au **Centre 50+ Blainville** contribue à l'essor d'une organisation à but non lucratif qui vise le mieux-être de ses membres. Ensemble, nous permettons au Centre d'être un milieu de vie propice à l'épanouissement des personnes de 50 ans et plus des Basses-Laurentides.

La carte de membre, **valide pour un an à compter de la date d'adhésion et non remboursable**, vous donne droit à vous inscrire aux cours et activités de votre choix. La Ville de Blainville accorde une remise de 25\$ à ses résidents.



FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Retourner avec le paiement à :
 Centre 50+ Blainville
 1001 Chemin du Plan Bouchard
 Casier postal #19
 Blainville (Québec) J7C 4N4

À compléter par l'administration

Automne Hiver
 Printemps Été

no. Inscription _____ initiale _____

N° de membre _____ Nom _____ Prénom _____ Téléphone _____

Cochez si aucun changement (adresse ou courriel) Date _____ Heure _____

Adresse _____ App. _____ Ville _____ Code postal _____

Courriel _____ Date de naissance (calcul.)
 Jour _____ Mois _____ Année _____ Homme
 Femme

<input type="checkbox"/> Nouveau membre (50\$) (aucune ristourne) <input type="checkbox"/> Renouvellement annuel (50\$) : (Ristourne de 5\$ jusqu'au 30 juin 2017) Date du prochain renouvellement : _____ <input type="checkbox"/> Réduction par la Ville de Blainville aux Blainvillois (-25\$) :				Tarif 50 \$ - _____ \$
Cours / activités	Code	Jour	Heure	
				\$
				\$
				\$
				\$
TOTAL				\$

Intéressé à devenir bénévole pour le Centre ? Oui Non

Commentaires / suggestions :

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT:

Un remboursement complet sera effectué si le Centre n'est pas en mesure d'offrir un cours ou activité. **La Carte de membre n'est pas remboursable.**

- **Des frais de 10\$** seront exigés pour chaque changement ou annulation jusqu'à la fin du 1^{er} cours.
- Après le **deuxième** cours, 50% du montant de l'inscription sera retenu.
- Aucun remboursement après **trois (3)** cours.

J'ai pris connaissance et je conviens de la politique de remboursement.

Signature : _____

À compléter par l'administration

Paiement : Chèque # _____
 Comptant _____ \$

Paiement reçu le : _____

Par: (Initiales) _____