



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

AH! La belle vie... sans souci...sans problème...au Centre 50 + Blainville!

Lorsqu' on est en agréable compagnie, que l'on rit, s'amuse, discute avec plaisir, joue en étant stimulé, travaille notre forme physique et mentale, très souvent nos soucis s'effacent pour quelques minutes ou heures. Alors, le Centre 50+ Blainville a vraiment sa raison d'être!

Après une treizième année de services auprès des gens de 50 ans et + de la région, le nombre de membres est en constante augmentation ainsi que les services offerts. C'est avec fierté que les membres fondateurs regardent leur œuvre et réalisent vraiment l'impact de leurs premières discussions autour d'un café. Merci à eux car depuis toutes ces années plus de 1700 personnes en ont profité!

Dans le but justement d'avoir une belle vie, les membres du CA ont décidé de devancer la date des inscriptions hivernales. Ainsi, chacun de vous pourra maintenant prévoir son hiver avant même qu'il n'arrive, sans souci et sans problème... n'est-ce pas cela la retraite?

Donc, à partir du 27 novembre, vous pourrez déjà vous inscrire soit par courrier postal ou en déposant directement votre inscription au bureau de l'accueil, et ce, jusqu'au 7 décembre. Le 8 décembre sera la journée «portes ouvertes» pour ceux qui n'avaient pas encore eu le temps de s'inscrire et, bien sûr, les nouveaux membres. D'ailleurs, si vous connaissez des gens de 50 ans et +, propagez la bonne nouvelle (le temps des Fêtes approche après tout) et invitez-les à venir prendre un café et rencontrer certains de nos professeurs le 8 décembre.

De plus, pour avoir une vie avec encore moins de soucis, si en septembre vous vous êtes inscrits à une activité gratuite, eh bien, vous n'avez pas à le refaire d'ici la fin du mois de juin car celle-ci est valide pour l'année, n'est-ce pas formidable!

Ah, la belle vie, sans souci... sans problème... avec vous... au Centre 50+ Blainville!

Heureux temps des Fêtes et bonne saison hivernale!

Mireille Lauzon, responsable de la programmation



Calendrier de la saison hivernale-printanière 2018

Inscription par courrier postal reçue avant le jeudi 7 décembre

- S.V.P. lire les modalités d'inscription à la page 16.
- Journée d'inscription : vendredi le 8 décembre de 10h à 16h.
- Date limite pour les annulations de cours/activités par le Centre (inscriptions insuffisantes) : mardi 12 décembre
- Le Centre fait des appels seulement lorsqu'il doit annuler des cours/activités
- Début de la saison: jeudi 8 janvier Fin de la saison : vendredi 8 juin



Journée « Portes Ouvertes », vendredi 8 décembre, entre 10h et 16h

Ce sera l'occasion de renouveler votre carte de membre, de déposer votre formulaire d'inscription sur place et reprendre contact avec vos amis autour d'un bon café. **Rencontre des responsables de nos cours et activités, selon l'horaire suivant :**

- 13h30 : anglais / espagnol / yoga
- 14h15 : tablettes électroniques / Facebook / tai-chi-chuan
- 15h00 : peinture à l'huile / acrylique / chantons avec plaisir / plein air hivernal

Horaire régulier

Sauf indication contraire, les cours et activités ont lieu aux heures régulières suivantes: du lundi au vendredi, **09h00 à 12h00 et 13h00 à 16h00.**

Exceptionnellement, des conférences, des cours ou activités spéciales pourraient se tenir en soirée ou les fins de semaine : surveillez les informations sur notre tableau d'affichage .

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), mais nous offrons également des cours au Centre Récréoaquatique de Blainville, au Salon de quilles Ste-Thérèse, ou au Parc du Domaine Vert.

Votre conseil d'administration

Le conseil d'administration est formé des personnes suivantes :

Président	: Richard Labelle
Vice-Présidente	: Aline Préfontaine
Secrétaire	: Isabelle Drouin
TréSORIER	: Lucien Levesque
Administrateurs et Administratrices	: Francine Bérubé : Christianne Bernier : Jean-François Bourget : Réjean Brière : Mireille Lauzon : David Lévesque : 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

Bibliothèque – service aux membres

Grâce à la collaboration de nombreux donateurs, nous sommes en mesure de vous fournir un service de bibliothèque comptant plus de 1000 titres qui combleront vos besoins de lecture dans différents domaines. Merci à tous ceux qui ont contribué de près ou de loin à créer notre bibliothèque. Nous procédons régulièrement à sa mise à jour. Aidez-nous à garder notre bibliothèque vivante et intéressante.

Ce service est offert aux membres seulement. Vous pouvez faire des emprunts pour un (1) mois. Vous n'avez qu'à remplir la fiche à l'intérieur de la couverture du livre et la remettre à l'accueil. Au retour de vos livres, déposez-les dans le panier situé derrière la porte d'entrée afin que nous puissions remettre la fiche à l'intérieur, et les replacer dans les rayons.

À l'agenda :

Janvier	4 jeudi	Collecte de sang à Blainville de 13h00 à 19h00 (école NDA)
	8 lundi	Début des cours et activités
	27 samedi	Tai-chi chuan pour tous les adeptes (10h30)
Février	15 jeudi	Dîner mensuel des membres à l'occasion de la St-Valentin (11h30)
		Journée plein air hivernale : date et lieux à déterminer
	24 samedi	Tai-chi Chuan pour tous les adeptes (10h30)
Mars	15 jeudi	Dîner mensuel des membres, type «Cabane à sucre» (11h30)
	20 mardi	Conférence «Notre voyage en Norvège», avec Mireille et Marcel (9h30)
	24 samedi	Tai-chi chuan pour tous les adeptes (10h30)
	30 vendredi	Vendredi saint, le Centre est fermé
Avril	2 lundi	Congé de Pâques, le Centre est fermé
	19 jeudi	Dîner mensuel des membres (11h30)
	15 au 21	Semaine de l'action bénévole
	16 lundi	Déjeuner annuel des bénévoles chez Cocomania
	28 samedi	Tai-chi chuan pour tous les adeptes (10h30)
	30 avril au 4 mai	Semaine des tournois
Mai	9 mercredi	Dîner de fin de saison des quilles, salle 2 au Centre
	21 lundi	Congé férié, le Centre est fermé
	26 samedi	Tai-chi chuan pour tous les adeptes (10h30)
	31 jeudi	Pique-nique annuel au Parc Équestre de Blainville (11h00)
Jun	6 mercredi	Concert de «Chantons avec plaisir»
	8 vendredi	Fin des cours et activités
	13 mercredi	Début de la pause estivale jusqu'au 15 août (9h00 à 16h00)

SOMMAIRE DES COURS ET ACTIVITÉS

Aérobic	p 6	Informatique	p 14 - 15
Anglais	p 11	Marche en forêt	p 5
Aquajogging	p 6	Mise en forme	p 5
Baseball-poches	p 10	Musculation et stretching	p 7
Billard	p 12	Odyscène	p 18
Bridge amical	p 12	Passion scrabble amical	p 10
Chantons avec plaisir	p 10	Peinture	p 10
Claquettes	p 7	Plein air hivernal	p 5
Club 500	p 13	Quilles	p 9
Danse en ligne	p 9	Shuffleboard sur tapis	p 13
Défi 30 secondes	p 7	Tai-chi chuan	p 7 - 8
Doigts de fée	p 13	Université du 3 ^e âge	p 17
Espagnol	p 11- 12	Yoga	p 8 - 9
Étirements (stretching)	p 6	Zumba gold	p 9

Respect des échéances

Dans l'organisation générale de ses nombreuses activités, le Centre doit respecter des échéances auprès de ses partenaires, fournisseurs et responsables de cours/activités. **Lorsque les dates d'inscription sont dépassées ou que les maxima sont atteints, c'est avec regret que nous devons refuser de nouvelles inscriptions.**

Pour vous éviter de mauvaises surprises, nous vous recommandons donc de ne pas attendre à la dernière minute pour réserver votre place.

Modification ou abandon de cours

Lorsque vous désirez modifier ou abandonner un cours, vous devez vous présenter au bureau de l'accueil afin de remplir le formulaire approprié. Il nous sera alors plus facile de donner un suivi rapide et adéquat. **Aucune modification ou abandon ne seront acceptés au téléphone.**

Carte de citoyen

Il sera nécessaire de donner le numéro de la carte de citoyen sur le formulaire d'inscription pour participer aux activités suivantes :

- pour **l'aquajogging**, c'est la carte du citoyen de Blainville (résident ou non-résident) qu'on peut se procurer au Centre Récréoaquatique de Blainville;
- pour la **marche en forêt**, les résidents de Blainville, Boisbriand, Mirabel et Ste-Thérèse doivent présenter leur carte de citoyen pour stationner gratuitement au Parc du Domaine Vert.

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).

Collecte de sang Héma-Québec

Événement annuel parrainé par le Centre 50 + Blainville depuis maintenant onze (11) ans, la collecte de sang Héma-Québec se tiendra cette année le jeudi 4 janvier de 13h00 à 19h00, 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 donateurs, et même de le dépasser.

Si on ne peut nous-même 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!

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 2018 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\$) si elle est échue.

MISE EN FORME Centre 50+Blainville, salle 2

Responsable : France Granger

activité

Description : programme collectif d'activités physiques. Chaque séance se divise en quatre segments. Nous débutons par une période d'échauffement 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. Relâche 6 et 8 mars 2018**

Début : mardi 9 janvier		Fin : jeudi 29 mars	Durée : 33 heures / 11 semaines	max. 60
Indispensables à prévoir : chaussures et vêtements confortables, petites haltères, élastiques				
Jours	Heures	Coût	Code	
mardi et jeudi	09h15 à 10h45	50\$	H-1	

MARCHE EN FORÊT Parc du Domaine Vert, 10423 Montée Ste-Marianne, Mirabel

Responsables bénévoles : Nicole Lanthier, (n.lanthier@gausertec.ca)
et Danielle Ducharme (danielle-richard@videotron.ca)

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 : mercredi 10 janvier		Fin : mercredi 9 mai	Durée : 18 heures / 18 semaines	
Indispensables à prévoir : chaussures de marche			Maximum : 24 (ré-inscription en décembre)	
mercredi	10h00 à 11h00	Gratuit	H-2	

Remarque : **Courte rencontre d'organisation et marche le 10 janvier au Parc du Domaine Vert**

PLEIN AIR HIVERNAL

Responsable bénévole : David Lévesque

activité

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

- Ski alpin dans des centres des Laurentides; (journées ponctuelles selon la température)
- Ski de fond au Parc du Domaine vert ou sur d'autres sentiers des Laurentides
- Randonnées pédestres en milieu forestier
- Patinage

Prévoir les frais reliés aux diverses sorties

Rencontre d'organisation, lundi 8 janvier à 13h30, salle Lise-Bélanger

H-3

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 16 janv. Fin : mardi 20 mars

Carte du citoyen obligatoire (résident ou non résident)

Début : vend. 19 janv. Fin : vend. 23 mars

Disponible à la piscine ou à la Maison des Ass. de Blainville

Durée : 9 heures / 9 semaines

Relâche: mardi 6 mars, vend. 9 mars

Participants : minimum : 11 maximum : 14

Jour	Heures	Coût	Code
mardi	10h00 à 11h00	70\$	H-4
vendredi	9h00 à 10h00	70\$	H-5
vendredi	10h00 à 11h00	70\$	H-6
vendredi	11h00 à 12h00	70\$	H-7

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. **Relâche 6 et 8 mars 2018**

LE JOUR :1. mardi et jeudi : début : 9 janvier fin : 29 mars **Centre 50+ Blainville, salle 2**2. mardi et jeudi début : 9 janvier fin : 29 mars **Centre 50+ Blainville, salle 2**

Durée : 22 heures / 11 semaines

Participants : minimum 12 maximum 20

Jour	Heure	Coût	Code
mardi	11h00 à 12h00	80\$	H-8
jeudi	11h00 à 12h00		
mardi	13h00 à 14h00	80\$	H-9
jeudi	13h00 à 14h00		

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.

LE JOUR :1. mardi et jeudi : début : 9 janvier fin : 29 mars **Centre 50+ Blainville, salle 2**2. *mercredi et vendredi : début : 10 janvier fin : merc. 28 mars * **Centre Récréoaquatique de Blainville****Relâche 6 -7-8-9 mars 2018****190 rue Marie- Chapleau, salle 216-A**

Durée : 22 heures / 11 semaines

Participants : minimum 12 maximum 20

Jour	Heure	Coût	Code
mardi	14h15 à 15h15	80\$	H-10
jeudi	14h15 à 15h15		
mercredi	14h15 à 15h15	80\$	H-11
vendredi	14h15 à 15h15		

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

CLAQUETTES Centre 50+Blainville, salle 2

Formatrice : France Granger

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 une bouteille d'eau

Début : vendredi, 12 janvier		Fin : vendredi 23 mars		Participants : minimum 9 - maximum 20	
Durée : 12.5 heures / 10 semaines			Relâche : 9 mars 2018		
Jour	Heures	Coût	Code		
vendredi	10h45 à 12h00	55\$	H-12		

DÉFI 30 SECONDES Centre Récréoaquatique de Blainville, 190 Marie-Chapleau, salle 216-A

Formatrice : France Granger

cours

Description : séries d'exercices physiques avec des mouvements précis d'une durée de 30 secondes à votre rythme. (possibilité d'exécutions différentes s'il y a limitations). Supervision personnalisée. Échauffement au début du cours et après les stations, retour au calme. Souliers d'exercice, tapis d'exercices, serviette, bouteille d'eau.

Début : mercredi 10 janvier		Fin : vendredi 23 mars		Participants : minimum 9 - maximum 20	
Durée : 20 heures / 10 semaines			Relâche : 7 et 9 mars 2018		
Jour	Heures	Coût	Code		
mercredi	13h00 à 14h00	75\$	H-13		
vendredi	13h00 à 14h00				

MUSCULATION ET STRETCHING Centre 50+ Blainville, salle 2

Formatrice : France Granger

cours

Description : exercices préventifs et thérapeutiques afin d'améliorer votre vie au quotidien suivi d'une période d'étirement afin de relâcher les tensions musculaires. Tonification au niveau des muscles, amplitude du mouvement, diminution de blessures. (La Prévention). Souliers d'exercice, tapis d'exercices, poids 1 lb, 2 lbs ou 3lbs facultatif, serviette et bouteille d'eau.

Début : vendredi 12 janvier		Fin : vendredi 23 mars		Participants : minimum 9 - maximum 20	
Durée : 10 heures / 10 semaines			Relâche : 9 mars 2018		
Jour	Heures	Coût	Code		
vendredi	9h30 à 10h30	50\$	H-14		

TAI-CHI CHUAN (Niveau 1 : les 11 exercices chinois) Centre 50+ Blainville, salle 1

Formatrice : Claire (Détente) La Rochelle

cours

Description : Le 1^{er} niveau est une suite de 11 mouvements différents qui s'enchaînent lentement au rythme d'une musique. Offrez-vous ce bien-être dans la convivialité. Cet art chinois augmentera la concentration, mémoire, équilibre, souplesse, énergie et est accessible à tous et toutes sans restriction.

Début : mardi, 16 janvier		Fin : mardi, 20 mars		minimum : 8 maximum : 20	
Durée : 12.5 heures / 10 semaines			Prévoir : vêtements et, chaussures confortables, bouteille d'eau		
Jour	Heures	Coût	Code		
mardi	13h15 à 14h30	70\$	H-15		

TAI-CHI CHUAN (niveau 2 : les 5 éléments) Centre 50+ Blainville, salle 1

Formatrice : Claire (Détente) La Rochelle

cours

Description : le 2^e niveau du Tai-chi-chuan (les 5 éléments) est une suite de mouvements circulaires et flexibles qui s'enchaînent dans la grâce et l'harmonie. C'est aussi un art de vivre qui allie détente et plaisir, où le perfectionnement de chaque geste conduit à la maîtrise de l'énergie interne.

Début : mardi 16 janvier		Fin : mardi 20 mars		Participants : Minimum : 8		Maximum : 20	
Durée : 12,5 heures /10 semaines				Prérequis : niveau 1			
Jour		Heure		Coût		Code	
mardi		14h45 à 16h00		70\$		H-16	

Indispensables à prévoir : vêtements confortables, chaussures, bouteille d'eau

TAI-CHI CHUAN (niveau 4 : les 108 Pas) 2^e session de 3 Centre 50+ Blainville, 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 17 janvier		Fin : mercredi 21 mars		Participants : minimum 8		maximum 20	
Durée : 12.5 heures / 10 semaines				Prérequis : niveaux 1 et 3			
Jour		Heures		Coût		Code	
mercredi		14h45 à 16h00		70\$		H-17	

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

TAI-CHI CHUAN «LES INITIÉS» (niveau 5) Centre 50+ Blainville, salle 2

Formatrice : Claire (Détente) La Rochelle

cours

Description : Ce cours regroupe 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 17 janvier		Fin : mercredi 21 mars		Participants : minimum 8		maximum 20	
Durée : 12.5 heures / 10 semaines				À prévoir : vêtements confortables, chaussures, bouteille d'eau			
				Prérequis : le niveau 4			
Jour		Heures		Coût		Code	
mercredi		13h15 à 14h30		70\$		H-18	

YOGA ADAPTÉ SUR CHAISE Centre 50+ Blainville, salle 2

Formatrice : Louane Goulet

cours

Description : Pratiqué dans le respect du corps, le yoga adapté sur chaise propose une mise en forme accessible à tout un chacun, malgré des problèmes de santé ou des limitations physiques. Pratiquées avec une chaise, les postures de yoga choisies se font tout en douceur. Certaines postures, ainsi que la relaxation pourront être exécutées au sol, au choix du participant.

Début : merc: 10 janvier		Fin : merc. 28 mars		Participants : minimum 8		maximum : 20	
Durée : 15 heures / 12 semaines							
Jour		Heure		Coût		Code	
mercredi		9h00 à 10h15		85\$		H-19	

Indispensables à prévoir : vêtements et chaussettes confortables, bouteille d'eau

HATHA YOGA - Yoga pour tous Centre 50+ Blainville, salle 2

Formatrice : Louane Goulet

cours

Description : Le hatha yoga vise l'approfondissement des postures et des techniques de respiration. Il aide à sculpter le corps et l'esprit, développe la force, la souplesse et augmente la vitalité. Pour tous les niveaux.

Prérequis : pouvoir faire des mouvements au sol et se relever avec aisance.

Début : merc. 10 janvier Fin : merc. 28 mars Participants : minimum 8 maximum : 15

Durée : 18 heures / 12 semaines

Jour	Heure	Coût	Code
mercredi	10h30 à 12h00	95\$	H-20

Indispensables à prévoir : vêtements et chaussettes confortables, bouteille d'eau, grande serviette.

ZUMBA GOLD Centre 50+ Blainville, 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 seniors actifs. Mouvements amusants et faciles à suivre, dans une atmosphère de fête stimulante. Venez vous amuser et vous mettre en forme.

Début : jeudi 25 janvier Fin : jeudi 29 mars Participants : minimum 12 maximum 20

Durée : 10 heures / 10 semaines

Jour	Heure	Coût	Code
jeudi	10h30 à 11h30	75\$	H-21

DANSE EN LIGNE Centre 50+ Blainville, 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! **ATTENTION : classe multi-niveaux**

Début : jeudi 25 janvier Fin : jeudi 29 mars Participants : minimum 12 - maximum 20

Durée : 10 heures / 10 semaines

Jour	Heures	Coût	Code
jeudi	9h15 à 10h15	65\$	H-22

QUILLES

Responsables bénévoles : Ghislaine Brière et Ginette St-Onge

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 3 janvier Fin : mercredi 2 mai Durée : 18 semaines

Indispensables : souliers de quilles (ou location 2,00\$).

Jour	Heures	Coût	Code
mercredi	09h00 à 12h00	10\$ chaque fois	H-23

Remarques : 1. L'activité a lieu au **Salon de quilles Ste-Thérèse**, 175 rue Duquet, angle boul. Ducharme
2. Pour les nouveaux inscrits, si vous avez déjà joué, indiquer votre moyenne dans la section

PASSION SCRABBLE AMICAL Centre 50+ Blainville, salle Lise-Bélanger

Responsable bénévole : Monique Bélanger, assistée de Madeleine Borduas

cours

Description : Vous êtes en quête d'améliorer votre vocabulaire? Voici donc l'occasion en vous initiant 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.

Vous êtes déjà adepte de ce jeu, joignez-vous au groupe *existant*.

Début : lundi 15 janvier		Fin : lundi 14 mai		Relâche: lundi 2 avril	Durée : 17 semaines
Jour	Heures	Coût		Code	
lundi	13h00 à 16h00	gratuit		H-25	

CHANTONS AVEC PLAISIR Centre 50+ Blainville, salle Lise-Bélanger

Chef de chœur : Alexandra Bouliane, accompagnatrice : Suzanne Blackburn

activité

Description : Les participantes et participants auront l'occasion d'expérimenter les différentes facettes du chant choral : respiration, émission du son, pause de voix, harmonies et ce à partir d'un répertoire varié et adapté au niveau du groupe. Une belle façon de retirer tous les bienfaits du chant et de vivre une belle expérience humaine dans un climat de plaisir!

Début : mercredi 17 janvier Fin : mercredi 11 avril

Durée : 26 heures /13 semaines		Nombre de participants : min : 25 max. : 50	
Jour	Heures	Coût	Code
mercredi	13h15 à 15h15	95 \$	H-26

BASEBALL-POCHES Centre 50+ Blainville, salle Lise-Bélanger

Responsable bénévole : J.C. Letarte, secondé par R. 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, a une durée de 7 manches.

Début : vendredi 12 janvier		Fin : vendredi 11 mai		Durée : 17 semaines	Relâche : 30 mars
Jour	Heures	Coût		Code	
vendredi	9h30 à 12h00	gratuit		H-27	

PEINTURE À L'HUILE, ACRYLIQUE, salle des Pionniers, Centre 50+

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 quatre (4) groupes. Ces cours s'adressent à des personnes autonomes et capables de fonctionner dans un groupe de 6 personnes.

mercredi : début : 24 janvier	fin : 28 mars	Participants : minimum 5 maximum 6 Durée : 20 heures / 10 semaines *Relâche vendredi 30 mars
jeudi : début : 25 janvier	fin : 29 mars	
*vendredi : début : 26 janvier	fin : 6 avril	

Indispensable à prévoir : tablier ou vieille chemise, achat du matériel de base (selon les indications de la formatrice au 1er cours), nappe de plastique.

Jour	Heures	Coût	Code
mercredi	13h30 à 15h30	135\$	H-28
jeudi	13h30 à 15h30		H-29
vendredi	9h30 à 11h30		H-30
vendredi	13h30 à 15h30		H-31

ANGLAIS DÉBUTANT 1 - 2**Centre 50+ Blainville, 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. Participer à des activités de communication dirigées. Connaître des sites Web ALS. L'objectif : développer la confiance en soi dans l'utilisation de la langue. Matériel fourni par l'enseignante.

Début : lundi : 15 janvier		Fin : lundi 30 avril		Participants : minimum 7 - maximum 10	
Durée : 28 heures / 14 semaines				Relâche : lundi 5 mars, lundi 2 avril	
Jour	Heures	Coût	Code		
lundi	09h30 à 11h30	120\$	H-32		

ANGLAIS INTERMÉDIAIRE 2**Centre 50+ Blainville, salle Lise-Bélanger**

Formatrice : Nicole Bachant

cours

Description : Prérequis : cours intermédiaire 1 en janvier 2017 ou connaissances de base acquises. Poursuivre l'atteinte des objectifs précédents. Développer la compréhension orale. Créer des dialogues. Comprendre de courts textes pratiques. L'objectif : atteindre une autonomie langagière et développer sa créativité. Matériel fourni par l'enseignante.

Début : mercredi 17 janvier		Fin : mercredi 25 avril		Participants : minimum 7 - maximum 10	
Durée : 28 heures / 14 semaines				Relâche : 7 mars	
Jour	Heures	Coût	Code		
mercredi	09h30 à 11h30	120\$	H-33		

ANGLAIS CONVERSATION AVANCÉE**Centre 50+ Blainville, salle des Pionniers**

Formatrice : Nicole Bachant

cours

Description : Pratiquer sa prononciation. Enrichir son vocabulaire. Participer à des activités de conversation ouverte. À l'occasion lire des textes et en discuter. L'objectif : se sentir de plus en plus confortable dans l'utilisation de la langue et développer sa créativité. Matériel fourni par l'enseignante.

Début : mardi 16 janvier		Fin : mardi 24 avril		Participants : min. 7 max. 10		Relâche : 6 mars	
Durée : 28 heures / 14 semaines				Préalable : anglais intermédiaire, ou l'équivalent			
Jour	Heures	Coût	Code				
mardi	13h30 à 15h30	120\$	H-34				

HOLA! Como estan? (espagnol élémentaire 1)**Centre 50+ Blainville, salle des Pionniers**

Formatrice : Lynn Allard

cours

Description : Vous aimez voyager mais la barrière de la langue vous empêche de communiquer avec les gens de la place. 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 25 janvier		Fin : jeudi 5 avril		Participants : minimum 7 - maximum : 15			
Durée : 20 heures / 10 semaines				Relâche : 22 février			
Jour	Heures	Coût	Code				
jeudi	09h30 à 11h30	95\$	H-35				

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

HOLA ! Como estan ? (espagnol élémentaire 2) Centre 50+ Blainville, 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. 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 25 janvier		Fin : jeudi 5 avril		Participants : minimum 7 - maximum 15	
Durée : 20 heures / 10 semaines			Relâche : 22 février		
Jour	Heures		Coût		Code
jeudi	13h30 à 15h30		95\$		H-36

À prévoir : 1. Cahier Pensar y aprender, libro 1 (19,99\$ plus taxes 5%) Papeterie Blainville et dictionnaire franç/espagnol
2. Pré-requis : espagnol élémentaire 1 ou connaissance de base

CONVERSATION ESPAGNOLE Centre 50+ Blainville, salle des P**onniers**

Formatrice: Lynn Allard

cours

Description : Ce cours s'adresse aux personnes ayant déjà suivi les niveaux débutants et/ou intermédiaires, et/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, 24 janvier		Fin : mercredi, 4 avril		Participants : minimum 7 - maximum 15	
Durée : 20 heures/10 sem.		Relâche : 21 février		Préalable : espagnol avancé ou équivalent	
Jour	Heures		Coût		Code
mercredi	9h30 à 11h30		95\$		H-37

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

BRIDGE AMICAL Centre 50+ Blainville, salle Lise-Bélanger

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.

Début : jeudi : 18 janvier		Fin : jeudi 24 mai		Préalable : connaissance de base	
Durée : 20 semaines					
Jour	Heures		Coût		Code
jeudi	13h00 à 16h00		gratuit		H-38

BILLARD Centre 50+ Blainville

Responsables bénévoles : Michel Franc et Jacquie Morin

activité

Début : jeudi 8 janvier		Fin : vendredi, 8 juin		Relâche : vendredi 30 mars, lundi 2 avril et 21 mai	
Jours	Heures		Coût		Code
du lundi au vendredi	09h30 à 12h00 13h00 à 16h00		gratuit		H-39

SHUFFLEBOARD SUR TAPIS (jeu de palets)**Centre 50+ Blainville, 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 12 janvier		Fin : vendredi 23 février		Durée : 7 semaines		Maximum : 16	
Jour		Heures		Coût		Code	
vendredi		13h00 à 16h00		gratuit		H-40	

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.

CLUB 500**Centre 50+ Blainville, Le P'tit Café**

Responsable bénévole : Angèle Jacob secondée par Louise Charron

activitéDescription : **Avez-vous une connaissance de base du 500?** Alors rejoignez notre groupe dynamique et très jovial au p'tit café.

Début : mardi 9 janvier		Fin : mercredi 6 juin					
Jour		Heures		Coût		Code	
mardi, mercredi		13h00 à 16h00		gratuit		H-41	

LES DOIGTS DE FÉE**Centre 50+ Blainville, salle Lise-Bélanger**

Responsable bénévole : Murielle G. Rochon, secondée par Yvette Baron

activité

Description : tricot et divers projets d'artisanat. Tout ça en jasant et en prenant un breuvage! Membres et non-membres sont bienvenus.

Début : mardi 9 janvier		Fin : mardi 1 ^{er} mai					
Jour		Heures		Coût		Code	
mardi		13h00 à 16h00		gratuit		H-42	

GRAND MERCI!**GRAND MERCI!****GRAND MERCI!****À nos généreux partenaires :****Aux entreprises et commerces qui nous appuient :**

- * Desjardins Caisse de l'Envolée
- * Stablex
- * Ville de Blainville

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

ATELIERS SUR LES TABLETTES ÉLECTRONIQUES

Formatrice : Josée Deslongchamp

Ateliers donnés le jeudi, de 9h30 à 11h30

Centre 50+ Blainville, salle Lise-Bélanger

Participants : minimum : 7 maximum : 12

1. TABLETTE IPAD D'APPLE niveau 1

Description : Dans cet atelier vous apprendrez les principales fonctionnalités de votre tablette iPad :		
<ul style="list-style-type: none">• Vue d'ensemble de l'iPad• Écran Multi-Touch et le langage des doigts• La saisie du texte• Gestion du temps avec Calendrier• Naviguer sur Internet avec Safari• Messagerie avec Mail• Appareil photo• L'app Photos		
Apporter votre tablette iPad en classe		
Du jeudi 18 janvier au jeudi 5 février		
Coût : 40 \$	Durée : 8 heures / 4 semaines	H-43

2. TABLETTE IPAD D'APPLE niveau 2

Description : Dans cet atelier vous pourrez approfondir l'exploitation de votre tablette iPad		
<ul style="list-style-type: none">• iBooks• iTunes• L'App Store• iCloud		
Préalable : Atelier tablette iPad d'Apple niveau 1		
Du jeudi 15 février au jeudi 1^{er} mars		
Coût : 30 \$	Durée : 6 heures / 3 semaines	H-44

3. TABLETTE ANDROÏD (Samsung) niveau 1

Description : Dans cet atelier vous apprendrez les principales fonctionnalités de votre tablette Samsung		
<ul style="list-style-type: none">• Découverte de la tablette (Présentation de l'appareil et de l'écran et le langage des doigts)• Caméras photo et vidéo• L'application navigateur• Messagerie avec e-mail• Les applications contacts		
Apporter votre tablette Android en classe		
Du jeudi 8 mars au jeudi 22 mars		
Coût : 30\$	Durée : 6 heures / 3 semaines	H-45

4. TABLETTE ANDROÏD (Samsung) niveau 2

<u>Description</u> : Dans cet atelier vous pourrez approfondir l'exploitation de votre tablette Samsung		
<ul style="list-style-type: none">• Google Play Store	Télécharger des applications Regrouper plusieurs applications Supprimer/désinstaller une application	
<ul style="list-style-type: none">• Livres numériques		Préalable : Atelier tablette Androïd (Samsung) niveau 1
Du jeudi 29 mars au jeudi 12 avril		
Coût : 30\$	Durée : 6 heures / 3 semaines	H-46

ATELIERS FACEBOOK Centre 50+ Blainville, salle Lise-Bélanger

Formatrice : Josée Deslongchamps

atelier

Description : Facebook est un réseau social très populaire qui vous permet d'être en lien avec des amis, partager des centres d'intérêts et rejoindre des groupes.

Nous vous proposons d'apprendre à faire un bon usage de ce média social.

Contenu de l'atelier:

- Présentation de Facebook
- Créer son profil Facebook
- L'interface Facebook
- Le fil d'actualité
- La messagerie personnelle
- La page de votre profil
- Les applications
- Sécuriser son profil Facebook
- Vie privée
- Conseils pour protéger son identité numérique sur Internet

Pour participer à ces ateliers, il faut détenir une adresse courriel active et fonctionnelle, et connaître son mot de passe.

Le jeudi de 9h30 à 11h30		Participants : minimum 7 maximum : 12	
<u>GROUPE 1 :</u>	du 19 avril au 3 mai	Durée : 6 heures / 3 semaines	H-47
Coût : 30 \$			
<u>GROUPE 2 :</u>	du 10 mai au 24 mai	Durée : 6 heures / 3 semaines	H-48
Coût : 30 \$			

KIJJI – VENTES ET ACHATS EN LIGNE

Centre 50+ Blainville, salle Lise-Bélanger

Formatrice : Josée Deslongchamps

Description : L'atelier est donné sur ordinateur portable ou sur tablette iPad. Kijiji est un site de petites annonces en ligne. Il permet aux citoyens d'entrer en contact entre eux et d'échanger biens et services. Découvrez les objets vendus sur Kijiji. Apprenez à publier une petite annonce locale gratuite. Les participants peuvent apporter les photos d'un article à vendre (clé USB, appareil photo, iPad)

Une rencontre de 2 heures le mardi 29 mai, de 9h30 à 11h30

Coût : 10\$

H-49

Préalables : 1. Être familier avec l'utilisation de votre portable ou de votre tablette.

2. Détenir une adresse courriel valide.

En partenariat avec :



Modalités d'inscription

Pour vous inscrire aux cours et activités offerts au **Centre 50+ Blainville**, SVP compléter le formulaire d'inscription (voir p. 20 de ce cahier). Vous avez alors le choix de :

1. ou procéder par inscription postale (réception du formulaire avant le 7 décembre).
2. ou vous présenter à la journée « Portes Ouvertes » vendredi 8 décembre de 10h à 16h. Vous pourrez alors déposer votre formulaire d'inscription sur place. Pour tous les cours, il est OBLIGATOIRE de vous inscrire à l'avance. La carte de membre et les frais d'inscription aux activités sont payables comptant ou par chèque fait au nom de Centre 50+Blainville.



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 des tarifs préférentiels pour les cours et activités. Elle permet aussi l'accès à plusieurs activités réservées aux membres. La Ville de Blainville accorde une remise de 25\$ aux résidents de Blainville. **La carte que vous recevez lors de votre adhésion au Centre est valide À VIE. Conservez-la précieusement.**

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.

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

Thème général : Cultiver son bien-être

Avec Guylaine Parent, M. en psychologie des relations humaines

(durée totale : 10 heures)

Un des chefs de la psychologie positive, Mihaly Csikszentmihalyi, suggère qu'une des façons de se créer une vie pleine et satisfaisante consiste à investir ses principales forces de caractère dans des activités qui incitent au dépassement. Dans ces rencontres, le participant se familiarisera avec les 24 forces de caractère recensées par la psychologie positive. Il explorera ensuite le type de projets et d'activités qui permet d'utiliser au mieux ces forces de caractère. Il examinera enfin son agenda quotidien afin d'y repérer la présence ou l'absence d'expériences optimales. Il n'y a pas de réelle évolution sans dépassement de soi.

1. Mardi 6 février, de 9h30 à 12h00
2. Mardi 13 février, de 9h30 à 12h00
3. Mardi 20 février, de 9h30 à 12h00
4. Mardi 27 février de 9h30 à 12h00

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

1. Remplir le formulaire électronique, à compter du 11 décembre, sur le site Internet suivant : www.usherbrooke.ca/uta/prog/crn/. **Premier arrivé, premier servi !**
2. OU remplir 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.**
5. **Information** : Nicole Collin 579-633-1010
courriel : 0uta.couronne-nord@usherbrooke.ca

DATE LIMITE D'INSCRIPTION, le jeudi 25 janvier 2018

s.v.p. apporter vos chaussures pour l'intérieur.

PARTENARIAT CULTUREL AVEC ODYSCÈNE

Les choix du Centre / Printemps 2018

Le Centre 50 + Blainville a réservé pour vous des sièges pour deux (2) spectacles présentés par Odyscène. Faites votre choix à votre tour :

- attention, places limitées, selon les spectacles : premiers arrivés, premiers servis; se présenter à l'accueil du Centre pour réserver et payer vos billets. Nous vous informerons alors de la date de réception de vos billets au Centre. S.V.P. NE PAS UTILISER LE FORMULAIRE D'INSCRIPTION.
- profitez de nos tarifs – groupe (taxes et frais de billetterie inclus)

+++++

Samedi 3 mars 2018

LA COMPAGNIE CRÉOLE (variété)

Théâtre Lionel –Groulx, 20h00

22 sièges réservés au parterre

prix-Centre : 42,00\$ (avant le 11 décembre)

prix régulier : 49,75\$ (billetterie)

+++++

Dimanche 18 mars 2018

FRED PELLERIN (variété) (**complet**)

Théâtre Lionel –Groulx, 19h30

32 sièges réservés au parterre

prix-Centre : 48,00\$ (avant le 16 janvier)

prix régulier : 48,44\$ (billetterie)

+++++

