

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



Enfin le printemps!



Les rayons du soleil commencent enfin à nous réchauffer après cet hiver en dents de scie. Quel plaisir de voir la neige doucement descendre et nous laisser découvrir, à nouveau, le gazon. Cette saison que l'on attend souvent de façon impatiente amène en chacun de nous un regain d'énergie. C'est la sève qui remonte, comme celle des érables, sans doute, que nous portons tous, un peu, au fond de nous.

Pourtant cette énergie est toujours là, quelle que soit la saison, au Centre 50+ Blainville, et vous découvrirez son effet en lisant la programmation printanière. Vous y constaterez qu'en plus des cours et activités offerts cet hiver et qui se poursuivent, deux nouvelles offres apparaissent. Celles-ci exploitent deux sphères différentes : le calme et la détente avec le cours «La relaxation par la méditation» et le jeu avec le «Pickelball». C'est aussi le retour de Vélo 13 que plusieurs attendent sans doute!

Depuis mon arrivée au Centre 50+ Blainville, je suis fascinée par l'énergie, la bonne humeur et la créativité, de l'ensemble des membres, qui se déploient, au quotidien. Que ce soit dans les arts, l'activité physique, les langues, différents types de jeu, le chant, chacun de nous y trouvons notre compte, et tout ça, dans le plaisir.

Je vous invite donc à venir vous inscrire à partir du lundi 12 mars jusqu'au vendredi 16 mars, entre 9h et 12h et 13h à 16h. Vous recevrez même un coup de main et des conseils au cours de la première journée d'inscriptions.

Bon printemps à chacun de vous!

Mireille Lauzon

Responsable de la programmation

Calendrier de la saison printanière 2018



- **Inscription générale : du 12 mars au 16 mars 2018**
- **Journée d'inscription : 12 mars, entre 9h et 12h et 13h et 16 h**
Ce sera l'occasion de renouveler votre carte de membre, de déposer votre formulaire d'inscription sur place et rencontrer vos amis autour d'un bon café.
- Date limite pour les annulations de cours ou activités (inscriptions insuffisantes) : **vendredi 16 mars**
- Début de la saison: lundi 2 avril
- Fin de la saison : vendredi 8 juin

Horaire régulier



Sauf indication contraire, les cours et activités ont lieu aux heures régulières suivantes : du lundi au vendredi, de 09h00 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.

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), au Centre Récréoaquatique de Blainville, ou au Salon de quilles Ste-Thérèse.

Semaine de l'action bénévole (du 15 au 21 avril)

Nous désirons souligner de façon bien spéciale la contribution de nos bénévoles à la vie du Centre : ils seront reçus à déjeuner le **lundi 16 avril à 09h30** au Restaurant Cocomania à Blainville.

UN GROS MERCI!

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, QC J7C 4N4

À l'agenda :

Avril	2 lundi	Congé de Pâques, le Centre est fermé
	15 au 21	Semaine de l'action bénévole
	16 lundi	Déjeuner annuel des bénévoles chez Cocomania à 9h30
	19 jeudi	Dîner mensuel des membres (11h30)
	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 du 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)
Juin	6 mercredi	Concert de «Chantons avec plaisir»
	8 vendredi	Fin des cours et activités
	13 mercredi	Début de la pause estivale jusqu'au 8 août (9h00 à 16h00)

Vo

Conformément à nos Règlements généraux, le Conseil d'administration est formé des personnes suivantes pour 2017 – 2018 :

* Président	Richard Labelle
* Vice-président	Aline Préfontaine
* Secrétaire	Isabelle Drouin
* Trésorier	Lucien Levesque
* Administrateurs	Christiane Bernier, Francine Bérubé, Jean-François Bourget, Réjean Brière, Mireille Lauzon, David Lévesque, Claude Pepin

SOMMAIRE DES COURS ET ACTIVITÉS

Aérobic.....	p 6
Aquajogging.....	p 4
Chantons avec plaisir.....	p 8
Claquettes.....	p 7
Danse de ligne.....	p 7
Étirements (stretching)	p 6
Faux vitrail sur toile.....	p 8
Méditation.....	p 6
Mise en forme.....	p 4
Peinture à l'huile, acrylique.....	p 8
Musculation et stretching.....	p 7
Pickelball.....	p 8
Tai-chi Chuan	p 5
Vélo.....	p 5
Yoga.....	p 8
Zumba gold.....	p 7





PRINTEMPS 2018

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, afin de profiter de votre tarif-membre.

Mini-session printanière:

PAS DE NOUVELLE INSCRIPTION POUR LA PLUPART DES ACTIVITÉS COMMENCÉES EN JANVIER QUI SE POURSUIVENT JUSQU'EN AVRIL - MAI

MISE EN FORME

Centre, salle 2

Formatrice: 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.**

Début : mardi 3 avril		Fin : jeudi 7 juin		Participants : minimum 45 maximum 60	
Durée : 9,5 semaines / 28,5 heures		Relâche 31 mai 2018			
Jour	Heure	Coût		Code	
mardi et jeudi	9h15 à 10h45	45\$		P- 1	

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

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 2 périodes pour le vend. (10h ou 11h). Arriver 20 minutes avant le cours.**

Début : mardi 10 avril		Fin : mardi 05 juin		Carte du citoyen obligatoire (résident ou non résident) Disponible à la piscine ou à la Maison des Ass. de Blainville	
Début : vend. 13 avril		Fin : vend. 08 juin			
Durée : 9 heures /9 semaines		Participants : minimum 11 maximum 18			
Jour	Heures	Coût		Code	
mardi	10h00 à 11h00	70\$		P- 2	
vendredi	10h00 à 11h00	70\$		P- 3	
vendredi	11h00 à 12h00	70\$		P- 4	
Écrire le numéro	de votre carte du	citoyen sur le formulaire d'inscription			

RANDONNÉE À VÉLO

Bénévoles responsables : Denis Couturier, secondé par Lucien Levesque, Jacques Beauregard, Pierre Bertrand,
Suzanne Rousseau, Lise Lemelin, André Godard, Gaston Tremblay, Serge Lewkowicz **activité**

Description : À chaque sortie, un circuit adapté est offert aux participants. Les trajets sont habituellement situés dans la région. Occasionnellement, des sorties hors région pourraient avoir lieu. Il y aura des événements spéciaux au cours de l'été. Il y aura des randonnées les mardis et jeudis.			
Début : mardi, 17 avril		Fin : mardi, 6 novembre	Participants : min : 5 max : 60
Durée : 30 semaines		Participation régulière recommandée	
Indispensable à prévoir : casque de sécurité obligatoire			
Jour	Heures	Coût	Code
mardi et jeudi	13h00	Gratuit	P-5

- Remarques : (1) **Prévoir des frais d'accès ou de stationnement lors des sorties hors région.**
(2) **Importante réunion d'organisation, lundi 19 mars, salle Lise-Bélanger à 13h, au Centre.**
(3) **Formulaire obligatoire à remplir : Règlements régissant Vélo-13 (voir autre pièce jointe)**

TAI-CHI CHUAN (niveau 4 : les 108 Pas) 3^e session de 3

Formatrice : Claire (Détente) La Rochelle **Centre, salle 2** **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 4 avril		Fin : mercredi 23 mai	Participants : minimum 8 maximum 20
Durée : 10 heures / 8 semaines		Prérequis : niveaux 1 et 3	
Jour	Heures	Coût	Code
mercredi	14h45 à 16h00	55\$	P-6

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

TAI-CHI CHUAN POUR LES INITIÉS

Formatrice : Claire (Détente) La Rochelle **Centre, salle 2** **cours**

Description : Ce cours s'adresse à toutes personnes ayant suivi en partie ou complété le 3 ^e niveau «Les 24 Pas» et plus. 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 4 avril		Fin : mercredi 23 mai	Participants : minimum 8 maximum 20
Durée : 10 heures / 8 semaines		À prévoir : vêtements confortables, chaussures, eau	
Jour	Heures	Coût	Code
mercredi	13h15 à 14h30	55\$	P-7

LA RELAXATION PAR LA MÉDITATION

Formatrice : Nadia Halleux

Centre, salle Lise-Bélanger

cours

Description : Dix semaines pour faire l'expérience de techniques de relaxation et de détente pour vous permettre de calmer le mental et méditer. Méditer permet d'améliorer la concentration, la qualité du sommeil et diminuer le stress.

Début : mardi 3 avril Fin mardi 7 juin

Participants : minimum 10 maximum 20

Durée : 15 heures / 10 semaines

Jour	Heures	Coût	Code
mardi	10h00 à 11h30	55\$	P-8

Indispensables à prévoir : vêtements et chaussures confortables, bouteille d'eau, tapis de yoga ou serviette, petite serviette ou coussin pour soutenir le cou, couverture ou jetée pour se couvrir.

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 : 3 avril fin : 7 juin

Centre, salle 2

2. mardi et jeudi : début : 3 avril fin : 7 juin

Centre, salle 2

Relâche :31 mai

Durée : 19 heures / 9.5 semaines

Participants : minimum 14 maximum 20

Jour	Heure	Coût	Code
mardi	11h00 à 12h00	80\$	P-9
jeudi	11h00 à 12h00		
mardi	13h00 à 14h00	80\$	P-10
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.

1. mardi et jeudi : début : 4 avril fin : 1^{er} juin (a)

Centre, salle 2 (relâche 31 mai)

2.* mercredi et vendredi : début : 5 avril fin : mercredi 7 juin (b)

*** Centre Récréoaquatique**

Durée : (a) 19 heures / 9.5 semaines (b) 20 heures /10 semaines

Participants : minimum 14 maximum 20

Jour	Heure	Coût	Code
mardi	14h15 à 15h15	80\$	P-11
jeudi	14h15 à 15h15		
mercredi	14h15 à 15h15	80\$	P-12
vendredi	14h15 à 15h15		

*** Centre Récréoaquatique de Blainville, 190 rue Marie-Chapleau**

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

CLAQUETTES

Formatrice : France Granger

Centre, salle 2

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. Apporter votre bouteille d'eau.

Début : vendredi, 7 avril Fin : vendredi, 1^{er} juin Participants : minimum 11 maximum : 20

Durée : 11.15 heures / 9 semaines

Jour	Heure	Coût	Code
vendredi	10h45 à 12h00	55\$	P-13

MUSCULATION ET STRETCHING

Formatrice : France Granger

Centre, salle 2

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)

À prévoir : souliers d'exercices, tapis d'exercices, poids 1 lbs, 2 lbs ou 3 lbs facultatif, serviette et bouteille d'eau.

Début : vendredi 6 avril Fin : vendredi 8 juin Participants : minimum 14 maximum 20

Durée : 10 heures / 10 semaines

Jour	Heures	Coût	Code
vendredi	9h30 à 10h30	50\$	P-14

ZUMBA GOLD

Formatrice : Maureen Bond, instructrice certifiée

Centre, salle 1

cours

Description : Un nouveau 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 5 avril Fin : jeudi 24 mai Participants : minimum 12 maximum 20

Durée : 8 semaines / 8 heures

Jour	Heure	Coût	Code
jeudi	10h30 à 11h30	60\$	P- 15

DANSE DE LIGNE

Formatrice : Maureen Bond

Centre, salle 1

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! Cours qui ne s'adresse pas à des débutants

Début : jeudi, 5 avril Fin : jeudi 24 mai Participants : minimum 12 - maximum 20

Durée : 8 heures / 8 semaines

Jour	Heures	Coût	Code
jeudi	9h15 à 10h15	55\$	P-16

HATHA YOGA - Yoga pour tous

Centre, salle 2

cours

Formatrice : Louane Goulet

Description : Le hatha yoga vise l'approfondissement des postures et 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 : mercredi 4 avril Fin : mercredi 6 juin Participants : minimum 9 maximum 15

Durée : 15 heures / 10 semaines

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

Jour	Heures	Coût	Code
mercredi	9h30 à 11h00	85\$	P-17

PEINTURE À L'HUILE, ACRYLIQUE, FAUX VITRAIL SUR TOILE

Formatrice : Thérèse Piet, membre de Blainville-Art

Centre, Salle des Pionniers

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.

mercredi; début : 11 avril fin : 16 mai Participants : minimum 5 maximum 6

jeudi; début : 12 avril fin : 17 mai Durée : 12 heures / 6 semaines

vendredi; début : 13 avril fin : 18 mai

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

Jour	Heures	Coût	Code
mercredi (huile/acrylique)	13h30 à 15h30	85\$	P-18
jeudi (huile/acrylique)	13h30 à 15h30	payable	P-19
vendredi (huile/faux-vit/acr)	9h30 à 11h30	à l'inscription	P-20

CHANTONS AVEC PLAISIR

Chef de chœur : Alexandra Boulianne

Centre, salle Lise-Bélanger

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!
Concert le mercredi 6 juin 2018 en après-midi

Début : mercredi 18 avril Fin : mercredi 6 juin Participants : minimum 25 - maximum 50

Durée : 16 heures / 8 semaines

Jour	Heures	Coût	Code
mercredi	13h15 à 15h15	55\$	P-21

PICKELBALL

Bénévole : Roger Cyr

Parc des Hirondelles et Parc Pedro da Sylva

activité

Description : Le pickleball est un jeu de raquettes se jouant à l'extérieur sur un terrain semblable à celui du tennis mais de la dimension d'un terrain de badminton. La raquette est environ de la grandeur d'une raquette de ping-pong mais avec un fond solide. C'est un excellent sport pour toute personne voulant rester active. Vous recevrez l'horaire après l'inscription.

Début : mardi 17 avril Fin : jeudi 18 octobre Participants : minimum 5 - maximum 24

Durée : 27 semaines **Relâche : 31 mai 2018** Participation régulière recommandée

Jour	Heures	Coût	Code
mardi et jeudi	9h30 à 11h30	10\$	P-22

Indispensable à prévoir : Avoir sa propre raquette.

8.

LES P'TITES VITES :

1. Pause estivale du mercredi

C'est maintenant devenu une tradition : **le Centre est ouvert à ses membres tous les mercredis de l'été, du 13 juin au 8 août.** Les portes seront ouvertes de 9h00 à 16h00 pour des activités libres : peinture, cartes, scrabble, billard, marche, etc...

3. Aérobic et étirements cet été?

Les mercredis de l'été, du 13 juin au 1er août, nous offrirons des cours d'aérobic, d'étirements (stretching), musculation et étirements et de mise en forme, le jour.

L'inscription aura lieu à la fin de mai : surveillez les informations.

Carte de membre : 50,00\$

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 Ville de Blainville accorde une subvention de 25\$ à ses résidents.

La carte de membre, **valide pour un an à compter de la date d'adhésion et non remboursable**, vous donne droit de choisir vos cours et activités. **Il est important de ne pas la jeter car elle est bonne à vie : conservez-la précieusement!**

En partenariat avec :



Desjardins
Caisse de l'Envolée



Modalités d'inscription

Pour vous inscrire aux cours et activités offerts au **Centre 50+ Blainville**, SVP compléter le formulaire d'inscription (voir page 11). Vous avez alors le choix de :

1. **ou déposer votre formulaire** à l'accueil avant le 16 mars ;
2. **ou vous présenter à la journée d'inscription lundi le 12 mars, 9h à 12h et 13h à 16h.**
3. **Aucune inscription par ordinateur ne sera acceptée.**

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

Noter que le coût des sorties, activités, cours et ateliers comprend la TVQ et la TPS

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.**

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.

+++++

GRAND MERCI!

GRAND MERCI!

GRAND MERCI!

GRAND MERCI!

À nos généreux partenaires :

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

Aux entreprises et commerces qui nous appuient :

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