



Comité d'Action
pour la Qualité de Vie des
Aînés de la Petite Patrie

PROGRAMMATION ESTIVALE POUR LES AÎNÉ.E.S DE LA PETITE-PATRIE!

2024

Merci à nos partenaires et contributeurs financiers!

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Nord-de-
l'Île-de-Montréal

Québec 



En partenariat avec

Rosemont
La Petite-Patrie

Montréal 



INFORMATIONS IMPORTANTES!

PRÉVOIR BOUTEILLE
D'EAU, CHAPEAU ET
CRÈME SOLAIRE!



TOUT EST GRATUIT!

ACTIVITÉS EXTÉRIEURES :
ANNULÉES EN CAS DE PLUIE
ABONDANTE, D'ORAGES OU
D'EXTRÊME CHALEUR.
VOUS POUVEZ COMMUNIQUER
AVEC LES ORGANISMES
RESPONSABLES EN CAS DE DOUTE.

VEUILLEZ VOUS INSCRIRE
LORSQUE DEMANDÉ DANS LA
PROGRAMMATION AFIN DE NOUS
PERMETTRE DE MIEUX PRÉVOIR
NOS ACTIVITÉS.

OFFERT EN PRIORITÉ
AUX AÎNÉ.ES DE LA
PETITE-PATRIE.



MERCI À LA CAISSE
DESJARDINS DU
COEUR-DE-L'ÎLE POUR SON
GÉNÉREUX SOUTIEN
FINANCIER!



Desjardins



Comité d'Action
pour la Qualité de Vie des
Aînés de la Petite Patrie

QUI SOMMES-NOUS?

Comité d'action pour la qualité de vie des aîné.e.s - CAQVAPP

Le CAQVAPP vise à améliorer la qualité de vie des aîné.e.s de La Petite-Patrie en les sensibilisant sur leurs droits et en facilitant leur rencontre, et ce grâce à la concertation des différents acteurs de la communauté.

Centre N A Rive

Organisme communautaire qui offre dans un milieu spacieux et agréable :

- 1) Des activités éducatives et de préparation en emploi pour renforcer les compétences des jeunes adultes et des adultes, et les accompagner dans leur insertion sociale et professionnelle;
- 2) Des activités de loisir, de socialisation et de culture pour briser l'isolement des personnes âgées et pour favoriser le rapprochement interculturel. 6971, rue Saint-Denis, 514 278-2157, info@centrenarive.com



Centre d'orientation paralégale et sociale pour immigrants - COPSI

COPSI est un organisme pluriethnique à but non lucratif et à vocation régionale, né en septembre 1982.

Notre mission est de fournir de l'aide aux immigrants et réfugiés démunis et isolés à s'adapter et à s'établir de la façon la plus adéquate à la société québécoise. Développer des programmes visant à promouvoir la santé physique, psychique et sociale des membres des familles issues des communautés ethnoculturelles. 435, rue Beaubien Est, 438 531-6934, copsi.aînees@gmail.com



L'Écho des femmes de la Petite Patrie

Lieu chaleureux, sécuritaire propice à l'entraide et à la solidarité.

Nos objectifs : briser l'isolement, améliorer les conditions de vie des femmes.

Par des activités, l'écoute, le soutien, la défense des droits et par des projets collectifs.

Nous visons la transformation sociale.

6032, rue Saint-Hubert, 514 277-7445, echo@echodesfemmesdelapetitepatrie.org



Groupe l'Entre-Gens

Le Groupe l'Entre-Gens a pour mission d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées de La Petite-Patrie à travers une offre de services diversifiée et adaptée permettant de briser l'isolement, de favoriser le maintien à domicile et de développer leur pouvoir d'agir dans la communauté.



435, rue Beaubien Est, Montréal 514 273-0560, info@groupeentre-gens.ca

Regroupement des tables de concertation de La Petite-Patrie - RTCPP

Le RTCPP a pour mission de développer une vision et soutenir des actions afin d'améliorer la qualité de vie dans le quartier. Il agit au bénéfice de la population du quartier en facilitant les collaborations entre les organismes, et réfléchit à des solutions pour collectivement lutter contre la pauvreté.

6839A, rue Drolet, Montréal, 514 292-2310, communaute@petitepatrie.org



Espace des Possibles et Solon

L'Espace des Possibles a comme mission d'offrir un lieu d'entraide, d'apprentissages et d'implication dédié à la transition sociale et écologique. Inclusif et chaleureux, il est ouvert à toute personne ou groupe voulant s'y engager en participant aux activités, en proposant une activité ou en étant bénévole dans le comité.

Solon soutient le projet de l'Espace des Possibles; c'est un organisme montréalais à but non lucratif qui accompagne des quartiers et des groupes citoyens dans leurs projets de transition socio-écologique.

ESPACE
DES POSSIBLES
dans La Petite-Patrie

PROJET ACCOMPAGNÉ PAR



Solon

6450, av Christophe-Colomb, 819 329-3864, awildhaber-riley@solon-collectif.org

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Danse en ligne

Par l'Écho des femmes



Vous souhaitez avoir du plaisir et bouger? Venez danser sur toutes sortes de styles et de rythmes : country, rock'n roll, mambo, cha-cha-cha, swing, tango, salsa, valse... Danser en ligne, c'est danser seul(e) mais en groupe, tout le monde fait les mêmes pas. On danse côte à côte, devant et derrière son prochain, bref on danse en ligne pour le plaisir de danser!



Taï Chi

Par le Centre N A Rive

Activité de détente et de relaxation par des mouvements souples et lents qui auraient des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire. Le Taï Chi aide la concentration mentale et met l'accent sur l'équilibre physique, le relâchement des muscles et la respiration.



Défi action

Par COPSI

Ce cours, adapté aux personnes âgées, propose une heure d'action : 30 minutes de cardio et 30 minutes d'étirements (relaxation).

Yoga du rire

Par le Centre N A Rive



Série de sons et de gestes qui procurent une sensation de bien-être et qui atténuent temporairement, la douleur, le stress et l'angoisse, grâce au rire. Le rire favorise un relâchement musculaire qui soulage les douleurs physiques et les maux de tête.



Ruche d'art

Par le Centre N A Rive

Une Ruche d'art, c'est l'intelligence collective en action dans la création artistique. Dans une ambiance chaleureuse et inclusive, des œuvres collectives sont créées par les participant.e.s avec des matériaux usagés pour favoriser le réseautage, tisser des liens et contrer la solitude.

Danse du monde

Par COPSI



Ce cours de danse mélange des mouvements et rythmes issus de diverses cultures, telles que les danses africaines, asiatiques et latino-américaines. Nous ferons aussi des exercices de respiration, d'étirements, d'alignement corporel et de relaxation.

Cours informatique pour aîn.es – Espace des Possibles

Des bénévoles vous donnent des cours sur les bases de l'informatique. Exemples de sujets abordés : se protéger des arnaques, accéder à Clic santé, accéder aux banques en ligne, envoyer des photos et vidéos. Les bénévoles sont aussi disponibles pour vous aider avec vos problèmes informatiques!

Pas besoin de s'inscrire, entrée libre entre 14h et 16h. Vous pouvez apporter votre matériel informatique (ordinateur, téléphone, tablette), et il y aura aussi des ordinateurs en libre-service disponibles sur place. Si vous avez des questions, vous pouvez appeler Ronan au 438 864-3537.

Lieu : 6450, av Christophe-Colomb, entrée porte dans la ruelle sur Beaubien.

Accessibilité : 6 marches. L'accès en fauteuil roulant est possible; appelez Alexia au 819 329-3864 pour confirmer votre accès avec nos rampes.

Musique sous les balcons



Par le Groupe L'Entre-Gens

Nous invitons les résident.es de La Petite-Patrie à se joindre à nous pour nos semaines « Musique sous les balcons »! En juillet et en août, ce sont des talentueux artistes de la relève (et des coups de cœur du public!) qui viendront nous offrir des prestations musicales et de chant dans les salles communautaires de différentes habitations pour personnes âgées, en semaine, de 13h30 à 14h30

Venez jouer à la bibliothèque

Par la bibliothèque Marc-Favreau

- 11 juillet et 8 août

Venez vous amuser avec des jeux de société, un casse-tête à faire en groupe et des jeux vidéo en compagnie de nos personnes animatrices. Une légère collation sera servie.



Grand pique-nique estival - 4 juillet

Agréable moment de rencontre, d'échange, de découverte de l'autre, de socialisation, d'animation autour d'un lunch concocté pour vous. Inscription obligatoire auprès d'un organisme participant (voir à la page 2). Activité annulée en cas de pluie.



Sortie aux quilles - 17 juillet ★



Venez jouer aux quilles et profiter de 2 heures de jeux, location des chaussures incluse.

La salle est climatisée. Attention : il faut gravir 3 étages pour y accéder. Inscription obligatoire auprès d'un organisme participant, voir à la page 2 Places limitées,



faites vite!



Vélo festif - 22 août ★



Montez à bord d'un de nos vélos festifs et vivez une expérience unique et mémorable dans les rues de Montréal. Le vélo est composé de 16 places assises, vous pourrez donc pédaler aux côtés de nos bénévoles enjoués! Inscription obligatoire auprès d'un des organismes participants (voir page 2)

1er départ : 11h

2e départ : 13h

Durée d'environ 45 minutes.

Lieu de rendez-vous à déterminer

Danse en ligne sur la



Plaza - 1er août ★



De la danse en ligne sur la Plaza? Pourquoi pas! Et ce sera en compagnie d'un expert en la matière, Réal, qui sait faire danser tout le monde, de 0 à 100 ans, débutant ou expérimenté. On vous donne rendez-vous sur la Plaza St-Hubert, le jeudi 1er août, dès 16h, en face de la piscine Saint-Denis (7075, rue Saint-Hubert). Entrée libre.

Informations : 514 273-0560

Journée en plein air dans les



Laurentides - 9 septembre ★



Venez profiter d'un ressourcement dans la nature pour une journée au lac des Quenouilles du camp le P'tit bonheur. Au programme, détente au bord du lac, embarcations nautiques, baignade et relaxation. Le repas du midi sera offert sur place. Rendez-vous au du 435 Beaubien Est. Départ de Montréal à 9h et retour à 17h. Les places sont limitées et l'inscription est obligatoire. (514 273-0560)

Séjour au camp dans les Laurentides



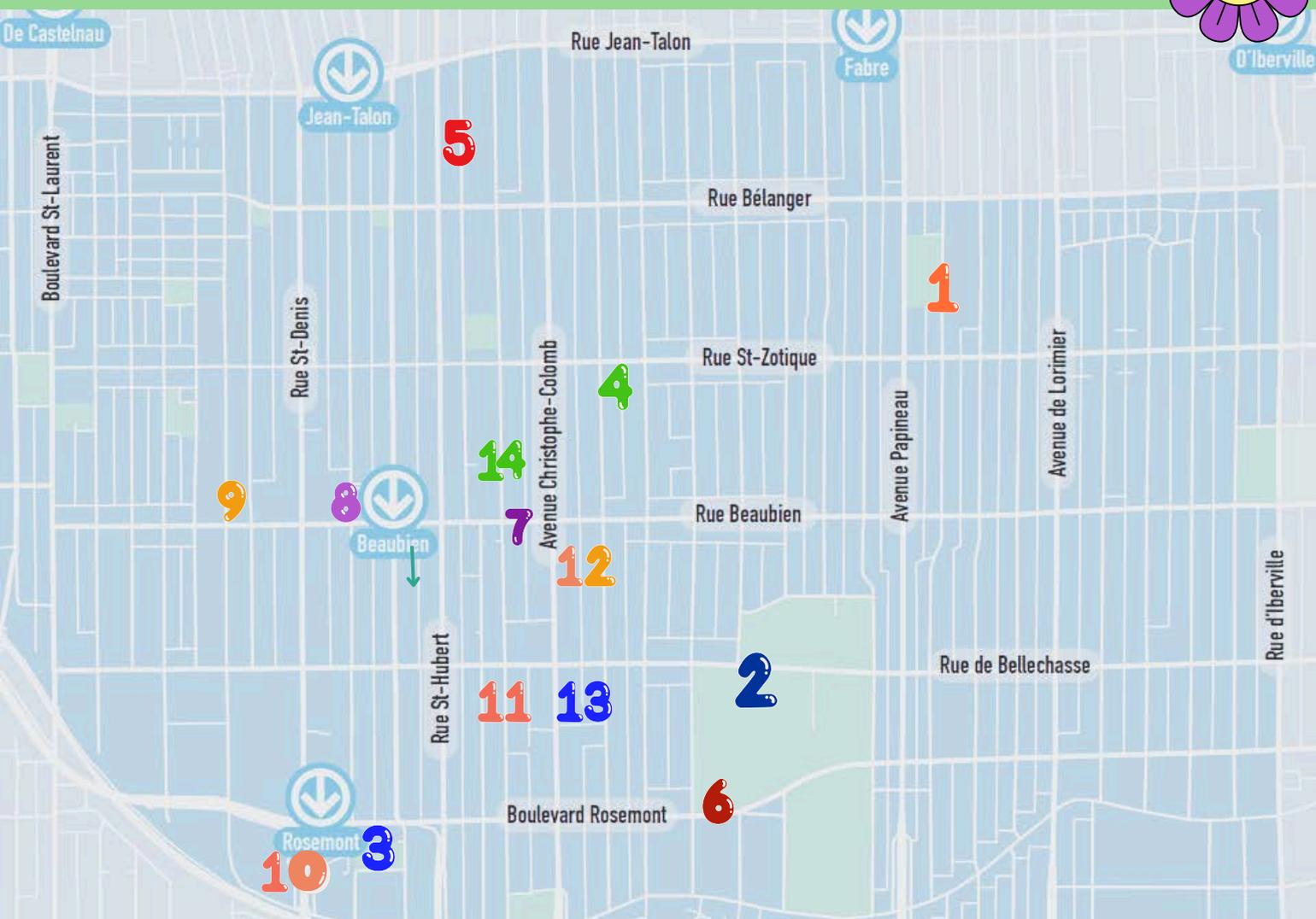
(2 nuits) - 9 au 11 septembre ★



Pour celles et ceux qui veulent poursuivre l'expérience, nous vous invitons, toujours au camp le P'tit Bonheur à rester deux nuits et trois jours avec nous. Plusieurs activités seront offertes comme du tir à l'arc, des petites randonnées et même de l'hébertisme pour les plus téméraires. À noter que vous allez partager votre chambre avec un.e autre aîné.e. Les places sont limitées et l'inscription est obligatoire. (514 273-0560). Les demandes d'inscription seront évaluées par un comité de sélection.



LIEUX DES ACTIVITÉS



1. Parc Montcalm

2. Parc Père-Marquette

3. Bibliothèque Marc-Favreau, 500, boul. Rosemont [514 872-7272](tel:5148727272)

4. Quilles G Plus, 920 rue St-Zotique E

5. Danse en ligne sur la Plaza, 7075, rue Saint-Hubert

6. Carrefour Rosemont, 1300, boul. Rosemont)

7. Espace des Possibles, 6450, Christophe-Colomb

Musique sous les balcons

8. HLM Beaubien, 525, Beaubien E.

9. HLM De La Mennais, 387, Beaubien E

10. HLM St-Vallier, 5675, Saint-Denis

11. HLM Fleurimont, 5977, Boyer

12. HLM Christophe-Colomb, 6425, Christophe-Colomb

13. Habitations II Volets, 6001, Christophe-Colomb

14. Maison 4 Vents, 6240, Christophe-Colomb

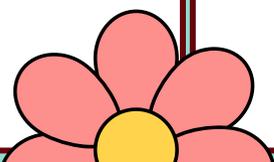


JUILLET 2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1	2 <u>YOGA DU RIRE</u> 10H-11H PARC PÈRE-MARQUETTE INSCRIPTIONS : 514 278-2157 <u>MUSIQUE SOUS LES BALCONS</u> 13H30-14H30 MAISON 4 VENTS (6240 AV. CHRISTOPHE-COLOMB) ENTRÉE LIBRE	3 <u>TAÏ CHI</u> 10H30-11H30 PARC PÈRE-MARQUETTE INSCRIPTIONS : 514 278-2157 <u>MUSIQUE SOUS LES BALCONS</u> 13H30-14H30 HABITATIONS II VOLETS (6001 AV. CHRISTOPHE-COLOMB) ENTRÉE LIBRE	4 <u>GRAND PIQUE-NIQUE ESTIVAL</u> 11H30 À 13H30 PARC MONTCALM INSCRIPTION AUPRÈS DE L'UN DES ORGANISMES PARTICIPANTS (PAGE 2) ★ <u>MUSIQUE SOUS LES BALCONS</u> 13H30-14H30 CARREFOUR ROSEMONT (1300 BOUL. ROSEMONT) ENTRÉE LIBRE	5 <u>COURS INFORMATIQUE POUR AÎNÉ.E.S</u> 14H-16H ESPACE DES POSSIBLES ENTRÉE LIBRE INFORMATIONS : RONAN, 438 864-3537 <u>MUSIQUE SOUS LES BALCONS</u> 13H30-14H30 HLM DE LA MENNAIS (387 RUE BEAUBIEN E) ENTRÉE LIBRE
8 <u>DÉFI ACTION</u> 11H-12H PARC MONTCALM INSCRIPTION : 438 531-6934	9 <u>YOGA DU RIRE</u> 10H-11H PARC PÈRE-MARQUETTE INSCRIPTIONS : 514 278-2157 <u>MUSIQUE SOUS LES BALCONS</u> 13H30-14H30 HLM SAINT-VALLIER (5675 RUE SAINT-DENIS) ENTRÉE LIBRE	10 <u>TAÏ CHI</u> 10H30 -11H30 PARC PÈRE-MARQUETTE INSCRIPTIONS : 514 278-2157 <u>MUSIQUE SOUS LES BALCONS</u> 13H30-14H30 HLM FLEURIMONT (5977 RUE BOYER) ENTRÉE LIBRE	11 <u>VEZ JEUER À LA BIBLIOTHÈQUE</u> 14H-15H30 BIBLIOTHÈQUE MARC-FAVREAU INSCRIPTIONS : 514 872-7272 <u>MUSIQUE SOUS LES BALCONS</u> 13H30-14H30 HLM BEAUBIEN (525 RUE BEAUBIEN E) ENTRÉE LIBRE	12 <u>COURS INFORMATIQUE POUR AÎNÉ.E.S</u> 14H-16H ESPACE DES POSSIBLES ENTRÉE LIBRE INFORMATIONS : RONAN, 438 864-3537 <u>MUSIQUE SOUS LES BALCONS</u> 13H30-14H30 HLM CHRISTOPHE-COLOMB (6425 AV. CHRISTOPHE-COLOMB) ENTRÉE LIBRE

7





JUILLET 2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
-------	-------	----------	-------	----------

15

DÉFI ACTION

11H-12H

PARC MONTCALM

INSCRIPTION :

438 531-6934

16

YOGA DU RIRE

10H-11H

PARC PÈRE-

MARQUETTE

INSCRIPTIONS :

514 278-2157

MUSIQUE SOUS LES

BALCONS

13H30-14H30

MAISON 4 VENTS (6240

AV. CHRISTOPHE-

COLOMB)

ENTRÉE LIBRE

DANSE EN LIGNE

13H30-14H45

CARREFOUR

ROSEMONT

INSCRIPTIONS : 514

277-7445

17

TAÏ CHI

10H30 -11H30

PARC PÈRE-

MARQUETTE

INSCRIPTIONS :

514 278-2157

SORTIE AUX QUILLES

13H30 À 15H30

920, RUE ST-ZOTIQUE

EST

INSCRIPTION AUPRÈS

DE L'UN DES

ORGANISMES

PARTICIPANTS

(PAGE 2)



MUSIQUE SOUS LES

BALCONS

13H30-14H30

HABITATIONS II VOLETS

(6001 AV. CHRISTOPHE-

COLOMB)

ENTRÉE LIBRE

DANSE DU MONDE

13H30 À 14H30

PARC MONTCALM

INSCRIPTION :

438 531-6934

18

RUCHE D'ART

10H À 12H

PARC PÈRE-

MARQUETTE

INSCRIPTIONS :

514 278-2157

MUSIQUE SOUS LES

BALCONS

13H30-14H30

CARREFOUR

ROSEMONT (1300

BOUL. ROSEMONT)

ENTRÉE LIBRE

19

COURS

INFORMATIQUE POUR

ÂÎNÉ.E.S

14H-16H

ESPACE DES

POSSIBLES

ENTRÉE LIBRE

INFORMATIONS :

RONAN, 438 864-3537

MUSIQUE SOUS LES

BALCONS

13H30-14H30

HLM DE LA MENNAIS

(387 RUE BEAUBIEN E)

ENTRÉE LIBRE

22

DÉFI ACTION

11H-12H

PARC MONTCALM

INSCRIPTION :

438 531-6934

23

YOGA DU RIRE

10H-11H

PARC PÈRE-

MARQUETTE

INSCRIPTIONS :

514 278-2157

MUSIQUE SOUS LES

BALCONS

13H30-14H30

HLM SAINT-VALLIER

(5675 RUE SAINT-

DENIS)

ENTRÉE LIBRE

DANSE EN LIGNE

13H30-14H45

CARREFOUR

ROSEMONT

INSCRIPTIONS : 514

277-7445

24

TAÏ CHI

10H30 -11H30

PARC PÈRE-

MARQUETTE

INSCRIPTIONS :

514 278-2157

MUSIQUE SOUS LES

BALCONS

13H30-14H30

HLM FLEURIMONT

(5977 RUE BOYER)

ENTRÉE LIBRE

DANSE DU MONDE

13H30 À 14H30

PARC MONTCALM

INSCRIPTION :

438 531-6934

25

MUSIQUE SOUS LES

BALCONS

13H30-14H30

HLM BEAUBIEN (525

RUE BEAUBIEN E)

ENTRÉE LIBRE

26

COURS

INFORMATIQUE POUR

ÂÎNÉ.E.S

14H-16H

ESPACE DES

POSSIBLES

ENTRÉE LIBRE

INFORMATIONS :

RONAN, 438 864-3537

MUSIQUE SOUS LES

BALCONS

13H30-14H30

HLM CHRISTOPHE-

COLOMB (6425 AV.

CHRISTOPHE-COLOMB)

ENTRÉE LIBRE





AOÛT 2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<p>29</p> <p><u>DÉFI ACTION</u> 11H-12H PARC MONTCALM INSCRIPTION : 438 531-6934</p>	<p>30</p> <p><u>YOGA DU RIRE</u> 10H-11H PARC PÈRE-MARQUETTE INSCRIPTIONS : 514 278-2157</p> <p><u>MUSIQUE SOUS LES BALCONS</u> 13H30-14H30 MAISON 4 VENTS (6240 AV. CHRISTOPHE-COLOMB) ENTRÉE LIBRE</p> <p><u>DANSE EN LIGNE</u> 13H30-14H45 CARREFOUR ROSEMONT INSCRIPTIONS : 514 277-7445</p>	<p>31</p> <p><u>TAÏ CHI</u> 10H30 -11H30 PARC PÈRE-MARQUETTE INSCRIPTIONS : 514 278-2157</p> <p><u>MUSIQUE SOUS LES BALCONS</u> 13H30-14H30 HABITATIONS II VOLETS (6001 AV. CHRISTOPHE-COLOMB) ENTRÉE LIBRE</p> <p><u>DANSE DU MONDE</u> 13H30 À 14H30 PARC MONTCALM INSCRIPTION : 438 531-6934</p>	<p>1</p> <p><u>RUCHE D'ART</u> 10H À 12H PARC PÈRE-MARQUETTE INSCRIPTIONS : 514 278-2157</p> <p><u>MUSIQUE SOUS LES BALCONS</u> 13H30-14H30 CARREFOUR ROSEMONT (1300 BOUL. ROSEMONT) ENTRÉE LIBRE</p> <p><u>DANSE EN LIGNE SUR LA PLAZA!</u> 16H-18H PLAZA ST-HUBERT - EN FACE DE LA PISCINE SAINT-DENIS (7075, RUE SAINT-HUBERT) ENTRÉE LIBRE INFORMATIONS : 514 273-0560</p>	<p>2</p> <p><u>COURS INFORMATIQUE POUR AÎNÉ.E.S</u> 14H-16H ESPACE DES POSSIBLES ENTRÉE LIBRE INFORMATIONS : RONAN, 438 864-3537</p> <p><u>MUSIQUE SOUS LES BALCONS</u> 13H30-14H30 HLM DE LA MENNAIS (387 RUE BEAUBIEN E) ENTRÉE LIBRE</p>
<p>5</p> <p><u>DÉFI ACTION</u> 11H-12H PARC MONTCALM INSCRIPTION : 438 531-6934</p>	<p>6</p> <p><u>YOGA DU RIRE</u> 10H-11H PARC PÈRE-MARQUETTE INSCRIPTIONS : 514 278-2157</p> <p><u>MUSIQUE SOUS LES BALCONS</u> 13H30-14H30 HLM SAINT-VALLIER (5675 RUE SAINT-DENIS) ENTRÉE LIBRE</p> <p><u>DANSE EN LIGNE</u> 13H30-14H45 CARREFOUR ROSEMONT INSCRIPTIONS : 514 277-7445</p>	<p>7</p> <p><u>TAÏ CHI</u> 10H30 -11H30 PARC PÈRE-MARQUETTE INSCRIPTIONS : 514 278-2157</p> <p><u>MUSIQUE SOUS LES BALCONS</u> 13H30-14H30 HLM FLEURIMONT (5977 RUE BOYER) ENTRÉE LIBRE</p> <p><u>DANSE DU MONDE</u> 13H30 À 14H30 PARC MONTCALM INSCRIPTION : 438 375-6011</p>	<p>8</p> <p><u>VENEZ JOUER À LA BIBLIOTHÈQUE</u> 14H-15H30 BIBLIOTHÈQUE MARC-FAVREAU INSCRIPTIONS : 514 872-7272</p> <p><u>MUSIQUE SOUS LES BALCONS</u> 13H30-14H30 HLM BEAUBIEN (525 RUE BEAUBIEN E) ENTRÉE LIBRE</p>	<p>9</p> <p><u>COURS INFORMATIQUE POUR AÎNÉ.E.S</u> 14H-16H ESPACE DES POSSIBLES ENTRÉE LIBRE INFORMATIONS : RONAN, 438 864-3537</p> <p><u>MUSIQUE SOUS LES BALCONS</u> 13H30-14H30 HLM CHRISTOPHE-COLOMB (6425 AV. CHRISTOPHE-COLOMB) ENTRÉE LIBRE</p>





AOÛT 2024



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

12

DÉFI ACTION

11H-12H
PARC MONTCALM
INSCRIPTION :
438 531-6934

13

YOGA DU RIRE

10H-11H
PARC PÈRE-MARQUETTE
INSCRIPTIONS :
514 278-2157

**MUSIQUE SOUS LES
BALCONS**

13H30-14H30
MAISON 4 VENTS (6240
AV. CHRISTOPHE-
COLOMB)
ENTRÉE LIBRE

DANSE EN LIGNE

13H30-14H45
CARREFOUR ROSEMONT
INSCRIPTIONS : 514
277-7445

14

TAÏ CHI

10H30 -11H30
PARC PÈRE-MARQUETTE
INSCRIPTIONS :
514 278-2157

**MUSIQUE SOUS LES
BALCONS**

13H30-14H30
HABITATIONS II VOLETS
(6001 AV. CHRISTOPHE-
COLOMB)
ENTRÉE LIBRE

DANSE DU MONDE

13H30 À 14H30
PARC MONTCALM
INSCRIPTION :
438 531-6934

15

**MUSIQUE SOUS LES
BALCONS**

13H30-14H30
CARREFOUR
ROSEMONT (1300
BOUL. ROSEMONT)
ENTRÉE LIBRE

16

**COURS INFORMATIQUE
POUR AÎNÉ.E.S**

14H-16H
ESPACE DES POSSIBLES
ENTRÉE LIBRE
INFORMATIONS :
RONAN, 438 864-3537

**MUSIQUE SOUS LES
BALCONS**

13H30-14H30
HLM DE LA MENNAIS (387
RUE BEAUBIEN E)
ENTRÉE LIBRE

19

DÉFI ACTION

11H-12H
PARC MONTCALM
INSCRIPTION :
438 531-6934

20

**MUSIQUE SOUS LES
BALCONS**

13H30-14H30
HLM SAINT-VALLIER
(5675 RUE SAINT-
DENIS)
ENTRÉE LIBRE

21

**MUSIQUE SOUS LES
BALCONS**

13H30-14H30
HLM FLEURIMONT (5977
RUE BOYER)
ENTRÉE LIBRE

DANSE DU MONDE

13H30 À 14H30
PARC MONTCALM
INSCRIPTION :
438 375-6011

22

VÉLO FESTIF



DÉPARTS : 11H ET 13H
DURÉE : 45 MINUTES
LIEU DE RENCONTRE À
DÉTERMINER
INSCRIPTION AUPRÈS DE
L'UN DES ORGANISMES
PARTICIPANTS
(PAGE 2)

**MUSIQUE SOUS LES
BALCONS**

13H30-14H30
HLM BEAUBIEN (525 RUE
BEAUBIEN E)
ENTRÉE LIBRE

23

**COURS INFORMATIQUE
POUR AÎNÉ.E.S**

14H-16H
ESPACE DES POSSIBLES
ENTRÉE LIBRE
INFORMATIONS :
RONAN, 438 864-3537

**MUSIQUE SOUS LES
BALCONS**

13H30-14H30
HLM CHRISTOPHE-
COLOMB (6425 AV.
CHRISTOPHE-COLOMB)
ENTRÉE LIBRE

26

DÉFI ACTION

11H-12H
PARC MONTCALM
INSCRIPTION :
438 531-6934

27

28

DANSE DU MONDE

13H30 À 14H30
PARC MONTCALM
INSCRIPTION :
438 531-6934

29

30

**COURS INFORMATIQUE
POUR AÎNÉ.E.S**

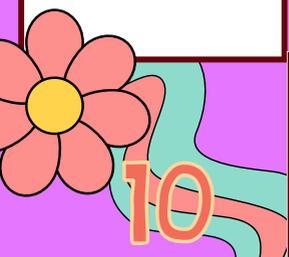
14H-16H
ESPACE DES POSSIBLES
ENTRÉE LIBRE
INFORMATIONS : RONAN,
438 864-3537

★ 9 SEPTEMBRE ★

JOURNÉE PLEIN AIR DANS LES LAURENTIDES
DÉPART À 9H ET RETOUR À MONTRÉAL À 17H.
RENDEZ-VOUS AU 435, RUE BEAUBIEN EST.
INSCRIPTIONS : 514 273-0560

★ 9 AU 11 SEPTEMBRE ★

SÉJOUR AU CAMP DANS LES LAURENTIDES
DÉPART LE 9 SEPTEMBRE À 9H ET RETOUR LE 11
SEPTEMBRE À 15H.
RENDEZ-VOUS AU 435, RUE BEAUBIEN EST.
INSCRIPTIONS : 514 273-0560



LE COMITÉ D'ACTION POUR LA QUALITÉ DE VIE DES AÎNÉ.E.S DE LA PETITE-PATRIE (CAQVAPP)



vous invite à une marche festive pour revendiquer les droits des aîné.e.s :

L'ACCÈS AUX SERVICES DE PROXIMITÉ EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX!

UN REHAUSSEMENT DES REVENUS POUR VIVRE DANS LA DIGNITÉ!



DES LOGEMENTS SOCIAUX, ACCESSIBLES ET SALUBRES!

1er octobre 2024 – Heure et lieu à venir!

DES VRAIS SOINS À DOMICILE!

4^E ÉDITION



FESTI-AÎNÉ.E.S

**MARDI 1ER
OCTOBRE 2024
APRÈS LA MARCHÉ**

**HEURE ET LIEU
À VENIR!**

★ GRATUIT! ★

**MUSIQUE, KIOSQUES, COLLATIONS ET SURPRISES!
VENEZ CÉLÉBRER EN GRAND NOMBRE!**