

Activités régulières¹ - février à avril

	Lundi – 13h à 20h	Mardi – 9h à 20h	Mercredi – 9h à 21h	Jeudi – 11h à 21h	Vendredi – 11 à 23h	Samedi – 13h à 23h
AM		9 :30 – 10 :30 Café et journaux Salon blanc 11 :00 – 11 :45 Exercices d'étirements Salon blanc	9 :30 – 10 :30 Musclez vos méninges Salon blanc	11 :00 – 11 :45 Exercices d'étirements Salon blanc	11 :00 – 11 :45 Exercices d'étirements Salon blanc	
PM	13 :30 – 15 :00 Ligue de Scrabble Salon blanc 15 :00 – 17 :00 Thé et jasette Salon blanc	14 :00 – 15 :00 Improvisation Salon blanc 16 :00 – 17 :00 Autour de la maison Salon blanc	14 :00 – 16 :00 Exploration musicale Salon blanc	13 :30 – 14 :00 Capsule Wii Salon noir 14 :30 – 16 :30 Artisanat Salon blanc	14 :00 – 16 :00 Conversation anglaise Salon blanc 16 :30 – 17 :00 Capsule informatique Salon noir	<u>13 :00 – 15 :00</u> <u>Ca me dit de jouer!</u> Salon blanc <u>15 :00 – 16 :00</u> <u>Scrapbooking</u> Salon blanc
	<i>17 :00 – 18 :00 Période devoir – Salon blanc</i>					
Soirée	<u>19 :00 – 20 :00</u> <u>Chronique santé</u> Salon blanc	<i>18 :30-19 :30</i> <i>Sois zen...</i> Salon blanc	<u>18 :00 – 19 :15</u> <u>À table autour du</u> <u>monde (\$)</u> Salon blanc	19 :00 – 20 :30 Danse Swing Salon blanc	<u>19 :30 – 20 :30</u> <u>Ciné-lecture</u> Salon blanc	<u>17 :30 – 19 :00</u> <u>Les chefs (\$)</u> Salon blanc <u>19 :00 – 22 :00</u> <u>Le Hockey du samedi</u> <u>soir</u> Salon noir

Légende :

12 :00-12 :00 Nom de l'activité (en caractères gras) = activité 50 ans et plus*12 :00-12 :00 Nom de l'activité(en caractères italiques)* = activité jeune12 :00-12 :00 Nom de l'activité (en caractères soulignés)= activité intergénérationnelle

(\$) = activité payante

¹ Pour les thématiques des activités hebdomadaire ainsi que pour les activités ponctuelles, consultez la grille mensuelle.

Les membres ont la possibilité, en tout temps, de venir à La Station pour prendre un café, lire ou faire d'autres activités calmes. La Station est d'ailleurs équipée d'une table de billard et de ping-pong, d'une table de babyfoot, d'une console Wii et d'ordinateurs. Notons aussi la tenue de nombreuses activités ponctuelles.

Pour en savoir plus, visiter le www.actionpreventionverdun.org.

Descriptions des activités régulières

Ligue de scrabble – 90 minutes, animé par Annie-Pier. La ligue de scrabble est une ligue à deux niveaux (débutant et intermédiaire) permettant de compétitionner amicalement avec des joueurs de force égale.

Thé et jasette – 120 minutes, animé par Annie-Pier. Thé et jasette est un moment d'exploration du thé selon des thématiques (familles de thé, saveurs, provenance ou invités spéciaux). Ces moments sont suivis d'un temps de détente et de jasette. 2\$ par séance, thé et jasette à volonté.

Café et journaux – 60 minutes, animé par Andréanne. Café et journaux est une période de discussion sur l'actualité dans un climat convivial, avec la brise du matin et l'arôme du café.

Exercices d'étirement – 45 minutes, animé par Andréanne ou Edith. Les exercices d'étirement sont basés sur le travail de Kino-Québec et de la Voie de la Santé.

Improvisation – 60 minutes, animé par Edith. Atelier d'improvisation théâtrale pour développer sa créativité et sa spontanéité dans une atmosphère détendue et humoristique.

Autour de la maison – 60 minutes, animé par Edith. Activité de type conférence avec invités, sur des sujets domestiques tels que la décoration, la rénovation, l'horticulture, l'environnement, la sécurité, l'urbanisme, etc.

Sois zen... – 60 minutes, animé par Sarah. Sois zen est un cours de yoga conçu pour les adolescents et leur horaire chargé. Le cours inclut des positions yogiques traditionnelles remixées pour allier douceur et relaxation dans un climat non prétentieux. Relax, quoi!

Musclez vos méninges – 60 minutes, animé par Andréanne. Programme de 10 séances bâti par le CSSS-Cavendish et son Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale pour promouvoir la vitalité intellectuelle dans un processus de vieillissement normal. Exercices de mémoires et jeux intellectuels!

À table autour du monde – 75 minutes, animé par Edith. À table autour du monde est une activité de cuisine basée sur l'exploration des cultures. 7\$ par séance ou 35\$ pour la session (10 séances)

Chronique santé – 60 minutes, animé par Edith. Activité de type conférence avec invités, sur des sujets relatifs à la santé et le bien-être tels que l'alimentation, les pathologies, l'exercice et les saines habitudes de vie. L'activité « Chronique santé » offre un sujet destiné aux adolescents ou aux adultes, en alternance chaque semaine. Chaque troisième semaine offre un sujet commun aux deux clientèles.

Capsule wii – 30 minutes, animé par Andréanne. La capsule wii est une introduction à différents jeux de la console wii pour apprendre sans pression et perfectionner ses habiletés pour une compétition future avec nos jeunes pros.

Artisanat – 120 minutes, animé par Edith. L'activité artisanat s'inspire des saisons et des événements pour créer de petits projets d'artisanats à réaliser sur place avec un souci pour l'environnement et la règle des 3R.

Danse swing – 90 minutes, animé par Annie-Pier. Danse swing est un cours débutant de swing style LindyHop. Apprenez les mouvements de bases sur des rythmes jazzés sans sauts ou ports.

Conversation anglaise – 120 minutes, animé par Edith. Conversation anglaise est période de discussion et de découverte inspirée de différents sujets culturels anglophones. Les participants de niveau débutant ou intermédiaire peuvent ainsi pratiquer leur anglais sans gêne!

Capsule informatique – 30 minutes, animé par Philippe. Un sujet ou savoir-faire exploré à chaque semaine sur les nouvelles technologies. Que ce soit l'envoi de courriel, la création d'une page Facebook, l'utilisation de Skype ou l'écriture d'un message texte, la capsule information vous aide à joindre l'ère technologique!

Cinélecture – 60 minutes, animé par Philippe. Cinélecture fait le lien entre les œuvres littéraires et leurs versions cinématographiques. Vous avez vu Autant en emporte le vent mais ne l'avez jamais lu? Vous avez lu Harry Potter mais n'aimez pas leurs adaptations? Venez lire, voir et discuter.

Ça me dit de jouer – 120 minutes, animé par Philippe. C'est le samedi, ça vous dit de jouer? Voici une période réservée aux jeux de tables : échecs, scrabble, trivial poursuit, bridge libre ou autres jeux de cartes sont au rendez-vous.

Scrapbooking – 60 minutes, animé par Philippe. Vous avez des photos de voyage qui traînent? Un anniversaire qui approche? Un ami à célébrer? Pourquoi ne pas en faire un projet de scrapbooking?

Les chefs – 90 minutes, animé par Philippe. Un atelier pour les amateurs de cuisine, pour de nouvelles idées de recettes simples et qui ne nécessitent pas un four conventionnel. 7\$ par séance ou 35\$ par session (12 séances).

Hockey du samedi soir – 180 minutes, animé par Annie-Pier. Écouter le hockey c'est bien, l'écouter en groupe, c'est mieux! Atmosphère au rendez-vous!

Regular activities at the MI¹ - January through April

	Monday – 13h à 20h	Tuesday – 9h à 20h	Wednesday – 9h à 21h	Thursday – 11h à 21h	Friday – 11 à 23h	Saturday – 13h à 23h
AM		9 :30 – 10 :30 Café et journaux Salon blanc 11 :00 – 11 :45 Exercices d'étirements Salon blanc	9 :30 – 10 :30 Musclez vos méninges Salon blanc	11 :00 – 11 :45 Exercices d'étirements Salon blanc	11 :00 – 11 :45 Exercices d'étirements Salon blanc	
PM	13 :30 – 15 :00 Ligue de Scrabble Salon blanc 15 :00 – 17 :00 Thé et jasette Salon blanc	14 :00 – 15 :00 Improvisation Salon blanc 16 :00 – 17 :00 Autour de la maison Salon blanc	14 :00 – 16 :00 Exploration musicale Salon blanc	13 :30 – 14 :00 Capsule Wii Salon noir 14 :30 – 16 :30 Artisanat Salon blanc	14 :00 – 16 :00 Conversation anglaise Salon blanc 16 :30 – 17 :00 Capsule informatique Salon noir	<u>13 :00 – 15 :00</u> <u>Ça me dit de jouer!</u> Salon blanc <u>15 :00 – 16 :00</u> <u>Scrapbooking</u> Salon blanc
	<i>17 :00 – 18 :00 Période devoir – Salon blanc</i>					
Evening	<u>19 :00 – 20 :00</u> <u>Chronique santé</u> Salon blanc	<i>18 :30-19 :30</i> <i>Sois zen...</i> Salon blanc	<u>18 :00 – 19 :15</u> <u>À table autour du</u> <u>monde (\$)</u> Salon blanc <u>19 :30 – 20 :30</u> <u>Chronique santé</u> Salon blanc	19 :00 – 20 :30 Danse Swing Salon blanc	<u>19 :30 – 20 :30</u> <u>Cinélecture</u> Salon blanc	<u>17 :30 – 19 :00</u> <u>Les chefs (\$)</u> Salon blanc <u>19 :00 – 22 :00</u> <u>Le Hockey du samedi</u> <u>soir</u> Salon noir

Legend :

12 :00-12 :00 Nom de l'activité = activities for 50 y.o. +*12 :00-12 :00 Nom de l'activité* = activities for teens12 :00-12 :00 Nom de l'activité = intergenerational activities

(\$) = fees apply for this activity

¹ For themes and punctual activities, please look at our monthly program.

Members can drop in any time during opening for hours to purchase a coffee, read, or any calm activities or discussions. The Station is equipped with a pool table, a ping-pong table and a babyfoot table, as well as a Wii game console and computers. To find out more, visit us at www.actionpreventionverdun.org.

Regular activities description

Ligue de scrabble – 90 minutes, with Annie-Pier. La ligue de scrabble est une ligue à deux niveaux (débutant et intermédiaire) permettant de compétitionner amicalement avec des joueurs de force égale. Advanced French needed for this activity.

Thé et jasette – 120 minutes, with Annie-Pier. Thé et jasette is an exploration of teas based on tea families, cultures or traditions. Special guests will be invited. Those moments are followed by a relaxation and chatting session. Come share your passion of tea! 2\$ per class, tea and chitchat galore!

Café et journaux – 60 minutes, with Andréanne. Café et journaux is a discussion period on actuality (local and global news) in a calm, friendly environment with the morning freshness and the aroma of coffee!.

Exercices d'étirement – 45 minutes, with Andréanne or Edith. Soft stretching exercises based on two distinguished programs: Kino-Québec and la Voie de la Santé.

Improvisation – 60 minutes, with Edith. Atelier d'improvisation théâtrale pour développer sa créativité et sa spontanéité dans une atmosphère détendue et humoristique. Working French needed for this activity, dialects, accents and speech impediments welcomed.

Autour de la maison – 60 minutes, with Edith. Conferences by local guests invited to speak on home improvement related subjects such as decoration, renovation, landscaping, environment, security, urban planning and more...

Sois zen... – 60 minutes, with Sarah. Sois zen is a yoga class tailored for teenagers and their crazy schedules. Come enjoy a no-worry-be-happy yoga in a relaxed and non pretentious class.

Musclez vos méninges – 60 minutes, animé par Andréanne. Programme de 10 séances bâti par le CSSS-Cavendish et son Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale pour promouvoir la vitalité intellectuelle dans un processus de vieillissement normal. Exercices de mémoires et jeux intellectuels! Advanced French needed.

À table autour du monde – 75 minutes, with Andréanne. À table autour du monde is a cooking class exploring different world cultures. 5\$ per class or 35\$ for the session (12 classes). Food included.

Chronique santé – 60 minutes, with Andréanne. Conferences by guests on various health related subjects. In rotation, one week is dedicated to teens, one week to seniors and the third week involves a subject common to both clientele.

Capsule wii – 30 minutes, with Edith. La capsule wii is an introduction to the wii game console. Come prepare in secret so you can beat our young pros later!

Artisanat – 120 minutes, with Edith. Take the Martha Stewart side of you to this arts and craft class respecting seasons and holidays with a touch of eco-responsability.

Danse swing – 90 minutes, with Annie-Pier. Danse swing is a beginners Lindy Hop class free of lifts and jumps. Come learn the basic moves and have fun!

Conversation anglaise – 120 minutes, with Edith. If you are more comfortable reading the program in English than French, you probably shouldn't need this class but you are welcomed anyway!

Capsule informatique – 30 minutes, with Edith. Feeling like every week there's a new gadget? There is! But come learn the basics : emailing, texting, skypeing, Facebooking, Tweeting, you name it...

Cinélecture – 60 minutes, with Philippe. Cinélecture fait le lien entre les œuvres littéraires et leurs versions cinématographiques. Vous avez vu Autant en emporte le vent mais ne l'avez jamais lu? Vous avez lu Harry Potter mais n'aimez pas leurs adaptations? Venez lire, voir et discuter. Advanced French needed for this activity.

Ça me dit de jouer – 120 minutes, with Philippe. A moment reserved for games : boardgames, card games, chess...

Scrapbooking – 60 minutes, with Annie-Pier. You've got travel pictures lying around? An anniversary coming up? A friend to celebrate? Make it a scrapbooking project!

Les chefs – 90 minutes, with Philippe. A workshop for cooking fans great for inspiration and new recipes. All recipes can be made without a conventional oven. 5\$ per class or 35\$ for the session (12 classes). Food included.

Hockey du samedi soir – 180 minutes, with Annie-Pier. Watching hockey is great, but it's so much better with a group! Join the upbeat atmosphere and support our Canadiens.