

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



C'est la rentrée au Centre 50+ Blainville!

Pour l'ensemble des gens, l'arrivée du mois de septembre est synonyme de rentrée. Les plus jeunes retournent, souvent avec entrain, sur les bancs de l'école et les plus expérimentés dans la vie reprennent, avec impatience, la route de leurs activités. C'est la rentrée!

Cette année, celle-ci est un peu spéciale puisqu'elle sera probablement la dernière au sous-sol de l'église NDA. C'est sûrement avec un peu de nostalgie que nous la vivrons. Ce lieu a, quand même, soutenu l'organisation du Centre 50+ Blainville pendant plus de 15 ans et permis à chacun d'entre nous de vivre pleinement nos activités, rencontres, fêtes, réunions, etc..

Comme nous débutons une ère de changement, vous constaterez, en lisant la programmation, que plusieurs cours se vivront ailleurs que dans les salles 1 et 2. Aussi soyez bien attentifs lors de votre inscription et notez les heures, lieux et jours de vos cours.

Notre programmation est variée et offre un choix de nombreux cours et activités qui risquent de créer un bon complément à votre vie, aussi, prenez le temps de lire l'agenda qui vous informe sur les activités, conférence et dîners mensuels. Vous ne pourrez ainsi rien rater!

La rentrée au Centre 50+ Blainville, c'est un départ pour une nouvelle année qui sera, assurément, pleine de vie et de rebondissements heureux! C'est ce que je vous souhaite!

Mireille Lauzon
Responsable de la programmation

Calendrier de la saison automnale 2019



- **Inscription par courrier postal reçue avant le 27 août.**
- **S.V.P. lire les modalités d'inscription à la page 15.**
- Priorité assurée aux membres par courrier postal jusqu'au mardi 27 août.
- **Journées d'inscription : jeudi 29 août et vendredi 30 août de 10h à 16h.**
- Date limite pour les annulations de cours/activités par le Centre (inscriptions insuffisantes) : mardi 3 septembre
- **Le Centre fait des appels seulement lorsqu'il doit annuler des cours/activités**
- Début de la saison: lundi 9 septembre Fin de la saison : vendredi 13 décembre

Journées « Portes Ouvertes », jeudi 29 août et vendredi 30 août, 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. **Le jeudi 29 août il y aura épluchette de blé d'inde à compter de 11h00, et ce sera aussi l'occasion, en après-midi, de poser vos questions aux personnes responsables qui seront sur place, au sujet de vos choix de cours et activités.**

Horaires réguliers

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.

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, au Parc du Domaine Vert, au Parc Jacques-Viger ou à la salle communautaire du Parc équestre.

Votre conseil d'administration

Le conseil d'administration est formé des personnes suivantes :

Président	: Richard Labelle
Vice-Présidente	: Aline Préfontaine
Secrétaire	: Mireille Lauzon
Trésorier	: Lucien Levesque
Administrateurs et Administratrices	: Francine Bérubé : Jean-François Bourget : Réjean Brière : Roger Cyr : Michel Franc : Jean-Claude Letarte : 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 :

Août	29 : jeudi	Journée « Portes ouvertes » et épiluchette de blé d'inde
	30 : vendredi	Journée «Portes ouvertes» <u>(Date limite à respecter pour inscription)</u>
Septembre	09 : lundi	Début des cours et activités
	28 : samedi	Tai-Chi Chuan (pratique pour tous) à 10h30
Octobre	06 dimanche	Journée internationale des aînés(es)
	10 : jeudi	Journée de jeux et d'activités intérieurs à compter de 10h au Centre Communautaire de Blainville et dîner mensuel des membres à partir de 11h30.
	14 : lundi	Congé férié : le Centre est fermé
	21 : lundi	Conférence «La psychogénéalogie et les liens transgénérationnels» par Richard Lauzon (13h30)
	26 : samedi	Tai-Chi Chuan (pratique pour tous) à 10h30
Novembre	06 : mercredi	Assemblée générale annuelle des membres (13h30)
	07 : jeudi	Dîner mensuel des membres au Centre communautaire de Blainville à compter de 11h30
	23 : samedi	Tai-Chi Chuan (pratique pour tous) à 10h30
Décembre :	09 : lundi	Portes ouvertes pour les inscriptions de l'hiver
	13 : vendredi	Fin des cours et activités
	17 : mardi	Dîner de Noël (à compter de 11h00) Centre communautaire de Blainville

SOMMAIRE DES COURS ET ACTIVITÉS

Ateliers Facebook /Messenger	p 14	Informatique de base	p 13
Aérobic	p 6	Kijiji – achats en ligne	p 14
Anglais	p 10 - 11	Marche en forêt	p 5
Aquajogging	p 6	Mise en forme	p 5
Baseball-poches	p 9	Musculation et stretching	p 7
Billard	p 12	Odyscène	p 17
Bouger à votre rythme	p 7	Passion scrabble amical	p 9
Bridge amical	p 12	Peinture	p 10
Chantons avec plaisir	p 10	Ping-pong	p 10
Club 500	p 12	Quilles	p 9
Danse en ligne	p 8 - 9	Tablettes électroniques	p 13 - 14
En mouvement	p 7	Tai-chi Chuan	p 7 - 8
Doigts de fée	p 12	Université du 3 ^e âge	p 16
Espagnol	p 11 - 12	Vélo	p 5
Étirement (stretching)	p 6	Zumba gold	p 8
Gérer ses photos	p 14		

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 et pour réserver votre place, nous vous recommandons donc de ne pas dépasser les dates limites qui sont indiquées.

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.**

Inscription pour les membres seulement

Nos cours et activités s'adressent exclusivement aux membres du Centre.

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.

++++
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

ATTENTION! ATTENTION!

Renouvellement de votre carte de membre

Lors de votre inscription à un cours ou activité, assurez-vous de renouveler votre carte de membre annuelle si elle est échue. (voir formulaire d'inscription)

MISE EN FORME

Salle du Manège du Parc équestre

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 : jeudi 5 décembre**

Début : mardi 10 septembre		Fin : jeudi 12 décembre		Durée : 40,5 heures / 13,5 semaines		max. 60	
Indispensables à prévoir : chaussures et vêtements confortables, petites haltères, élastiques							
Jours		Heures		Coût		Code	
mardi et jeudi		09h00 à 10h30		60\$		A-1	

MISE EN FORME

Salle du Manège du Parc équestre

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.

Début : mercr. 11 septembre		Fin : mercr. 11 décembre		Durée : 14 heures / 14 semaines		max. 60	
Indispensables à prévoir : chaussures et vêtements confortables, petites haltères, élastiques							
Jours		Heures		Coût		Code	
mercredi		11h30 à 12h30		30\$		A-2	

MARCHE EN FORÊT

Parc du Domaine Vert, 10423 Montée Ste-Marianne, Mirabel

Responsables bénévoles : Andrée Duhamel et Nicole Lanthier

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 11 septembre		Fin : mercredi 4 décembre		Durée : 13 heures / 13 semaines			
Indispensables à prévoir : chaussures de marche				Maximum : 24 personnes			
mercredi		10h00 à 11h00		Gratuit		A-3	

Remarque 1. **Rencontre d'organisation et marche mercredi le 11 septembre à 10h00 au Chalet du Parc du Domaine Vert.**

RANDONNÉE À VÉLO

LES INSCRIPTIONS SE FONT UNE FOIS PAR ANNÉE AU PRINTEMPS

AQUAJOGGING : Centre Récréo-aquatique 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 sept. Fin : mardi 26 nov.

Carte du citoyen obligatoire (résident ou non résident)

Début : vend. 13 sept. Fin : vend. 29 nov.

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

Durée : 12 heures /12 semaines

Participants : minimum : 11 maximum : 18

Jour	Heures	Coût	Code
mardi	10h00 à 11h00	95\$	A-4
vendredi	10h00 à 11h00	95\$	A-5
vendredi	11h00 à 12h00	95\$	A-6

AÉROBIE sans impact et exercices**Salle du Manège du Parc équestre**

Formatrice : France Granger

cours

Description: échauffement, tonification et raffermissement des muscles. Travail du cardio avec des mouvements dynamiques sans impact, sur une musique entraînante.

mardi et jeudi : début : 10 sept. fin : 12 déc. 27 h / 13,5 sem. **Relâche : jeudi 5 décembre**mercredi et vend. : début : 11 sept. fin : 11 déc. 26 h / 13 sem. **Relâche : vend. 6 décembre**

Participants : minimum 13 maximum 21

Jour	Heure	Coût	Code
mardi	13h00 à 14h00	95\$	A-7
jeudi	13h00 à 14h00		
mercredi	9h00 à 10h00	90\$	A-8
vendredi	9h00 à 10h00		

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

ÉTIREMENTS (stretching)**Salle du Manège du Parc équestre**

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 10 septembre fin 12 décembre **Relâche : jeudi 5 décembre**

2. mercredi: (**) début 11 septembre fin 11 décembre

Durée : 27 heures / 13,5 sem. - (**) 14 heures / 14 sem. Participants : minimum :13 maxi. : 21

Jour	Heure	Coût	Code
mardi	14h15 à 15h15	95\$	A-9
jeudi	14h15 à 15h15		
mercredi	10h15 à 11h15	50\$	A-10

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

BOUGER À VOTRE RYTHME**Salle du Manège du Parc équestre**

Formatrice : France Granger

cours

Description : Défi personnel. Des exercices spécifiques pour les muscles précis sous la supervision constante de l'entraîneur en prévention ou modification face à vos limitations.			
Début : vendredi 13 septembre		Fin : vendredi 29 novembre	
Participants : minimum 12 - maximum 21			
Durée : 15 heures / 12 semaines		Souliers confortables et bouteille d'eau	
Jour	Heures	Coût	Code
vendredi	10h15 à 11h30	60\$	A-11

MUSCULATION ET STRETCHING**Salle du Manège du Parc équestre**

Formatrice : France Granger

cours

Description : exercices préventifs et thérapeutiques afin d'améliorer votre vie au quotidien suivi d'une période d'étirements 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 : mardi : 10 septembre		Fin : mardi 10 décembre	
Participants : minimum 12 - maximum 21			
Durée : 17,5 heures / 14 semaines			
Jour	Heures	Coût	Code
mardi	10h45 à 12h00	70\$	A-12

EN MOUVEMENT**Salle du Manège du Parc équestre**

Formatrice : France Granger

cours

Description : Danser à 8 ans, à 15 ans et pourquoi pas à 50 ans et plus? Technique en danse : échauffement, apprentissage du rythme, de l'émotion, de la mémoire et de la coordination sur de la musique diversifiée et entraînante. Chorégraphie de différents styles : jazz funky, latino, Broadway, contemporain etc... Danser pour soi dans le PLAISIR . Relâche : jeudi 5 décembre			
Début : jeudi 12 septembre		Fin : jeudi 12 décembre	
Participants : minimum 12 - maximum 21			
Durée : 16.15 heures / 13 semaines		Souliers confortables et bouteille d'eau	
Jour	Heures	Coût	Code
jeudi	10h45 à 12h00	65\$	A-13

TAI-CHI CHUAN (Niveau 1 : les 11 exercices chinois)**salle 216 B Centre Récréoaquatique**

Formatrice : Claire (Détente) La Rochelle

190 rue Marie-Chapleau, Blainville**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. Relâche : 5 novembre			
Début : mardi 17 septembre		Fin : mardi 26 novembre	
Participants : minimum 10 maximum 20			
Durée : 12.5 heures / 10 semaines		Prévoir : vêtements confortables, chaussettes, bouteille d'eau	
Jour	Heures	Coût	Code
mardi	13h15 à 14h30	80\$	A-14

TAI-CHI CHUAN (niveau 3 : les 24 pas - 1^{ère} session de 3 **salle 216 B Centre Récréoaquatique**

Formatrice : Claire (Détente) La Rochelle

190 rue Marie-Chapleau, Blainville**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». **Relâche 6 novembre**

Début : merc. 18 septembre Fin : merc. 27 novembre Participants : Minimum 10 - Maximum 20

Durée : 12.5 heures / 10 semaines **Prérequis: niveau 1**

Indispensables à prévoir : vêtements confortables, chaussures.

Jour	Heures	Coût	Code
mercredi	14h45 à 16h00	80\$	A-15

TAI-CHI CHUAN «LES INITIÉS» (niveau 5) salle 216 A Centre Récréoaquatique

Formatrice : Claire (Détente) La Rochelle

190 rue Marie-Chapleau, Blainville**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 18 septembre Fin : mercredi 27 novembre Participants : minimum 10 maximum 20

Durée : 12.5 heures / 10 semaines À prévoir : vêtements confortables, chaussettes, bouteille d'eau

Relâche 6 novembre **Pré-requis : le niveau 4**

Jour	Heures	Coût	Code
mercredi	13h15 à 14h30	80\$	A-16

ZUMBA GOLD**Parc Jacques-Viger à Blainville, angle 70^e ave. et rue Alain**

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 12 septembre Fin : jeudi 28 novembre Participants : minimum 10 maximum 20

Durée : 12 heures / 12 semaines

Jour	Heure	Coût	Code
jeudi	10h15 à 11h15	90\$	A-17

DANSE EN LIGNE 1 (DÉBUTANTS)**Parc Jacques-Viger à Blainville, angle 70^e ave. et rue Alain**

Formatrice : Maureen Bond

cours

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

Début : jeudi 12 septembre Fin : jeudi 28 novembre Participants : minimum 10 - maximum 20

Durée : 12 heures / 12 semaines

Jour	Heures	Coût	Code
jeudi	11h30 à 12h30	90\$	A-18

DANSE EN LIGNE 2 (INTERMÉD.)**Parc Jacques-Viger à Blainville, angle 70^e ave. et rue Alain**

Formatrice : Maureen Bond

cours

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

Début : jeudi 12 septembre		Fin : jeudi 28 novembre		Participants : minimum 10 - maximum 20	
Durée : 12 heures / 12 semaines					
Jour	Heures	Coût	Code		
jeudi	9h00 à 10h00	90\$	A-19		

BASEBALL-POCHES**Centre / salle Lise-Bélanger**

Responsables bénévoles : 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 13 septembre		Fin : vendredi 13 décembre		Durée : 14 semaines	
Jour	Heures	Coût	Code		
vendredi	9h30 à 12h00	gratuit	A -20		

QUILLES

Responsables bénévoles : Mario Lépine, secondé par Nicole Lamontagne

activité

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

Début : mercredi 4 septembre		Fin : mercredi 18 décembre		Durée : 48 heures / 16 semaines	
Indispensables : souliers de quilles			Joueurs de quilles recherchés		
Jour	Heures	Coût	Code		
mercredi	09h00 à 12h00	prix hebdomadaire à confirmer	A-21		

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 «Commentaires» du formulaire d'inscription.

PASSION SCRABBLE AMICAL**Centre / salle Lise-Bélanger**

Responsables bénévoles : 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 9 septembre		Fin : 25 novembre		Relâche: 14 octobre	Durée : 11 semaines
Jour	Heures	Coût	Code		
lundi	13h00 à 16h00	gratuit	A-22		

CHANTONS AVEC PLAISIR

Centre / salle Lise-Bélanger

Chef de chœur : Alexandra Bouliane,

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 11 septembre		Fin : mercredi 4 décembre		Concert 11 décembre en après-midi	
Durée : 26 heures /13 semaines + concert			Nombre de participants : min.: 25 max. : 50		
Jour	Heures	Coût	Code		
mercredi	13h15 à 15h15	95\$	A-23		

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

Centre / salle des Pionniers

Formatrice : Thérèse Piet, membre de Blainville-Art

cours

Description : Vous désirez vous initier à la peinture ou vous aimeriez exercer votre art en compagnie d'autres adeptes, alors joignez-vous à un (1) de nos quatre (4) groupes. Ces cours s'adressent à des personnes autonomes et capables de fonctionner dans un groupe de 6 personnes.

jeudi : début : 12 septembre	fin : 28 novembre	Participants : minimum 5 maximum 6			
vendredi : début : 13 septembre	fin : 29 novembre	Durée : 24 heures / 12 semaines			
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		
jeudi (huile/acrylique)	13h30 à 15h30	165\$	A-24		
vendredi (huile/faux-vit/acr)	9h30 à 11h30		A-25		
vendredi (huile/faux-vit/acr)	13h30 à 15h30		A-26		

PING-PONG

Centre / salle Lise-Bélanger

Responsables bénévoles : Suzanne Dion Cyr et Roger Cyr

cours

Début : vend. 13 septembre		Fin : vend 13 décembre		Relâche: aucune	
Jour	Heures	Coût	Code		
VENDREDI	13h00 à 16h00	gratuit	A-27		

ANGLAIS DÉBUTANT

Centre / salle des Pionniers

Formatrice : Nicole Bachant

cours

Description : L'accent est mis sur la compréhension auditive, l'apprentissage de vocabulaire et la conversation.

Thème : la température, son domicile, les directives routières, le restaurant.

Exercice de prononciation. Développer l'oreille en écoutant des vidéos sur ces thèmes. En grammaire : notions de bases et focus sur les 2 présents. (48 mots)

Début : mardi : 10 septembre		Fin : mardi 19 novembre		Participants : minimum 7 - maximum 10	
Durée : 20 heures / 10 semaines			Relâche : 15 octobre		
Jour	Heures	Coût	Code		
mardi	09h30 à 11h30	100\$	A-28		

ANGLAIS INTERMÉDIAIRE

Centre / salle des Pionniers

Formatrice : Nicole Bachant

cours

Description : L'accent est mis sur l'apprentissage de vocabulaire et la conversation.

Thèmes : magasinage, alimentation, santé, décrire la personnalité de quelqu'un, donner des conseils.

Développer l'oreille en écoutant des textes et des vidéos.

En grammaire : les past simple et past continuous; les could, would et should etc. (47 mots)

Début : lundi 9 septembre		Fin : 18 novembre		Participants : minimum 7 - maximum 10	
Durée : 20 heures / 10 semaines			Relâche : 14 octobre		
Jour	Heures	Coût	Code		
lundi	09h30 à 11h30	100\$	A-29		

ANGLAIS AVANCÉ

Centre / salle Lise-Bélanger

Formatrice : Nicole Bachant

cours

Description : L'accent est mis sur la conversation et l'amélioration du vocabulaire.

Lecture et discussions sur différents thèmes : endroits à découvrir en voyage, la santé, l'actualité.

En grammaire : le présent et past perfect; les could, would, should; approfondir les prépositions. Les élèves travaillent souvent en équipes. (47 mots)

Début : merc. 11 septembre		Fin : 20 novembre		Participants : min. 7 max. 10		Relâche : 16 octobre	
Durée : 20 heures / 10 semaines				Préalable : anglais intermédiaire, ou l'équivalent			
Jour	Heures	Coût	Code				
mercredi	9h30 à 11h30	100\$	A-30				

HOLA ! Como estan ? (espagnol élémentaire 1)

Centre / 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 19 septembre		Fin : jeudi 21 novembre		Participants : minimum 7 - maximum 15			
Durée : 20 heures / 10 semaines							
Jour	Heures	Coût	Code				
jeudi	9h30 à 11h30	100\$	A-31				

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 / salle Lise-Bélanger

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 : lundi 16 septembre		Fin : lundi 25 novembre		Participants : minimum 7 - maximum 15			
Durée : 20 heures / 10 semaines				Relâche : 14 octobre			
Jour	Heures	Coût	Code				
lundi	9h30 à 11h30	100\$	A-32				

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 / salle des Pionniers

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 : 18 septembre		Fin: mercredi :20 nov.	Participants : minimum 7 - maximum 15	
Durée : 20 heures / 10 semaines		Préalable : espagnol avancé ou équivalent		
Jour	Heures	Coût	Code	
mercredi	9h30 à 11h30	100\$	A-33	

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

BRIDGE AMICAL

Centre / 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 : 12 septembre		Fin : jeudi 5 décembre	Préalable : connaissance de base	
Durée : 39 hres / 13 sem.				
Jour	Heures	Coût	Code	
jeudi	13h00 à 16h00	gratuit	A-34	

BILLARD

Centre / P'tit Café

Responsables bénévoles : Michel Franc et Jackie Morin

activité

Début : lundi 9 septembre		Fin : vendredi 13 décembre	Relâche : lundi 14 octobre / mercredi 6 novembre	
Jours	Heures	Coût gratuit	Code	
du lundi au vendredi	09h30 à 12h00 13h00 à 16h00		A-35	

CLUB 500

Centre / le P'tit Café

Responsable bénévole : Louise Charron secondée par Florence Cloutier

activité

Description : **Si vous avez une connaissance de base du 500**, alors rejoignez notre groupe dynamique et très jovial au P'tit café.

Début : mardi 10 septembre		Fin : mercredi 11 décembre		
Jour	Heures	Coût	Code	
MARDI ET MERCREDI	13h00 à 16h00	gratuit	A - 36	

LES DOIGTS DE FÉE

Centre / salle Lise-Bélanger

Responsables bénévoles : Diane Mailhot secondée par Louise Lajeunesse

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, 10 septembre		Fin : mardi, 26 novembre		
Jour	Heures	Coût	Code	
mardi	13h00 à 16h00	gratuit	A-37	

INFORMATIQUE DE BASE

Centre / salle des Pionniers

Formatrice : Josée Deslongchamps

cours

Nous vous offrons ce programme de cours qui cible les besoins des personnes désirent acquérir une meilleure maîtrise de leur ordinateur. Travaux pratiques à la maison. **Le Centre met à la disposition des étudiants six (6) ordinateurs portables Windows 10. Mais les étudiants peuvent aussi apporter leur propre ordinateur doté de Windows 8 ou 10.**

<u>Cours donnés le mardi, de 13h30 à 16h00</u> Du 10 septembre au 3 décembre Coût : 225\$	Participants : minimum 5 maximum 8 Durée : 32.5 heures / 13 semaines	A-38
--	---	------

Maîtriser et exploiter son ordinateur

Dans ce volet, vous apprendrez à identifier les composantes d'un ordinateur, à manipuler la souris, les fenêtres et les différents éléments du bureau. De plus, vous apprendrez à personnaliser votre environnement de travail et à exploiter les différents accessoires de Windows et surtout à bien gérer vos dossiers et vos fichiers.

En plus d'être en mesure de classer vos fichiers et vos photos dans des dossiers et des sous dossiers, vous saurez comment faire une maintenance de votre appareil et ainsi vous assurer de son bon fonctionnement.

Internet et courrier électronique

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

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

Remarques : 1. Les participants doivent arriver 15 minutes avant le début du cours pour installer leur équipement. Ceux qui ont leur propre ordinateur doivent avoir tout leur équipement.

TABLETTE IPAD (APPLE)

Centre, salle Lise-Bélanger

Formatrice : Josée Deslongchamps

Ateliers donnés le jeudi, de 9h30 à 11h30

Participants : minimum : 7 maximum : 12

1- Dans cet atelier vous apprendrez d'abord 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		
2- Vous pourrez aussi approfondir l'exploitation de votre tablette iPad <ul style="list-style-type: none">- iBooks : découvrir les livres numériques- iTunes : écouter de la musique- L'App Store : télécharger des applications- iCloud : c'est quoi		
Du jeudi 12 septembre au 24 octobre Coût : 70\$	Apporter votre tablette iPad en classe Durée : 14 heures / 7 semaines	A- 39

TABLETTE ANDROID (Samsung)

Centre, salle Lise-Bélanger

Formatrice : Josée Deslongchamps

atelier

1. Dans cet atelier vous apprendrez d'abord les principales fonctionnalités de votre tablette Samsung: Découverte de la tablette (Présentation de l'appareil et de l'écran) / Caméra photo et vidéo / Le langage des doigts / Messagerie avec e-mail / Naviguer sur Internet.
2. Vous pourrez aussi approfondir l'exploitation de votre tablette Samsung : Télécharger des applications avec Google Play Store / Regrouper plusieurs applications / Supprimer – désinstaller une application / Livres numériques.

Du jeudi 31 octobre au 5 décembre

Participants : minimum 7 - maximum 12

Durée : 12 heures / 6 semaines

Apporter votre tablette Android en classe

Jour	Heures	Coût	Code
jeudi	9h30 à 11h30	60\$	A-40

FACEBOOK ET MESSENGER

Centre, 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. Utiliser la messagerie instantanée Messenger. **Pour participer à cet atelier, il faut détenir une adresse courriel active et fonctionnelle, et connaître son mot de passe.**

Les mardis 22 et 29 octobre

Participants : minimum 7 - maximum 12

Durée : 5 heures / 2 semaines

Jour	Heures	Coût	Code
mardi	9h30 à 12h00	30\$	A-41

GÉRER SES PHOTOS

Centre, salle Lise-Bélanger

Formatrice : Josée Deslongchamps

atelier

Description : Importer des photos de la caméra, du téléphone intelligent, de la tablette ou d'une clé USB vers un ordinateur portable. Modifier les photos avec les outils inclus dans Windows 10. Impression de photos en ligne (photocollage, calendrier personnalisé, livre photo). Enregistrer nos photos dans les nuages : Google photo.

Suggestion d'apporter son ordinateur portable.

Les mardis 5 et 12 novembre

Participants : minimum 7 - maximum 12

Durée : 5 heures / 2 semaines

Préalable : être familier avec l'utilisation de votre portable.

Jour	Heures	Coût	Code
mardi	9h30 à 12h00	30\$	A-42

KIJJI – VENTES ET ACHATS EN LIGNE

Centre, salle Lise-Bélanger

Formatrice : osée Deslongchamps

atelier

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 su 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 (1) rencontre le mardi 19 novembre

Participants : minimum 7 - maximum 12

Durée : 2 heures

Préalable : être familier avec l'utilisation de votre portable ou votre tablette et détenir une adresse courriel valide.

Jour	Heures	Coût	Code
mardi	9h30 à 11h30	10\$	A-43

Modalités d'inscription

Pour vous inscrire aux cours et activités offerts au **Centre 50+ Blainville**, SVP compléter le formulaire d'inscription (voir p. 18 de ce cahier). Vous avez alors le choix de :

1. procéder par inscription postale (**réception du formulaire avant le mardi 27 août**).
2. ou vous présenter aux journées « Portes Ouvertes » jeudi 29 août ou vendredi 30 août de 10h à 16h. Vous pourrez alors déposer votre formulaire d'inscription sur place.



Pour tous les cours et activités (même celles qui sont gratuites), 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

Le montant de base de la carte de membre valide pour un an à compter de la date d'adhésion est de 25\$ pour tous les membres; en plus la Ville de Blainville exige que nous réclamions 45\$ (5\$ par mois pour 9 mois d'activités) pour les non-résidents de Blainville; ce montant ne nous appartient pas, il sera remis à la Ville comme pour toutes les associations.

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 lieu propice à l'épanouissement des personnes de 50 ans et plus des Basses-Laurentides. La carte de membre, non remboursable, vous donne droit de participer aux cours et activités du Centre.

Conservez-la précieusement, car elle est valide à VIE.

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.

+++++

En partenariat avec :



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

Thème général : Penser autrement et vivre heureux

Avec Guylaine Parent, M. en psychologie des relations humaines

(durée totale : 10 heures)

Ce que l'on pense détermine en grande partie ce que l'on ressent. L'art de vivre heureux repose, entre autres, sur la capacité à identifier ses modes de pensée toxiques, ses biais perceptuels et ses croyances irrationnelles, et à les modifier au profit d'un mode de pensée plus souple, plus ouvert, plus constructif et plus résilient.

C'est la démarche que vous propose cette série de quatre conférences.

1. Mardi 17 septembre, de 9h30 à 12h00
2. Mardi 24 septembre, de 9h30 à 12h00
3. Mardi 1er octobre, de 9h30 à 12h00
4. Mardi 8 octobre, de 9h30 à 12h00

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

1. Remplir le formulaire électronique, à compter du 12 août, sur le site Internet suivant : www.usherbrooke.ca/uta/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, registraire (579-633-1010)
uta.couronne-nord@usherbrooke.ca

DATE LIMITE D'INSCRIPTION, le jeudi 5 septembre 2019.

PARTENARIAT CULTUREL AVEC ODYSCÈNE
Les choix du Centre / saison 2019 - 2020

Le Centre 50 + Blainville a réservé pour vous des sièges pour quatre (4) 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)**

+++++
Dimanche 3 novembre 2019

BONNE RETRAITE, JOCELYNE
(théâtre)

Théâtre Lionel-Groulx 19h00

Jocelyne désire souligner son départ à la retraite avec sa famille. Mais comme dans toute bonne réunion de famille, chacun se mêle maladroitement des affaires des autres. Un souper charmant, laissant une légère amertume en bouche comme si cette table était quelque part, la nôtre.

Coproduction : Théâtre de la Manufacture et Théâtre français du Centre national des arts.

Texte et mise en scène : Fabien Cloutier

Interprètes : Jean-Guy Bouchard, Josée Deschênes, Claude Despins, Sophie Dion, Lauren Hartley, Éric Leblanc, Brigitte Poupart, Vincent Roy, Lauriane S. Thibodeau

22 sièges au parterre

prix-Centre : 43\$ COMPLET

+++++
Dimanche 5 janvier 2020

DES SOURIS ET DES HOMMES
(théâtre)

Théâtre Lionel-Groulx 19h00

George et Lennie rêvent. De liberté, de prospérité et d'un peu de bon temps. Inséparables, ils voyagent de ferme en ferme, travaillant dur afin de posséder leur propre terre. Chef-d'œuvre de la littérature américaine, tragédie simple et puissante qui dépeint l'humanité à son état brut. *Des souris et des hommes* de John Steinbeck figure parmi ces grands classiques qu'il importe de revisiter.

Production : Jean Duceppe

Texte : John Steinbeck

Mise en scène : Vincent-Guillaume Otis

Interprètes : Benoit McGinnis, Guillaume Cyr, Nicolas Centeno, Maxim Gaudette, Mathieu Gosselin, Marie-Pier Labrecque, Martin-David Peters, Luc Proulx, Gabriel Sabourin.

22 sièges au parterre

prix-Centre : 47\$ (avant le 1^{er} novembre)

prix régulier : 55\$ (billetterie)

+++++
Jedi 27 février 2020

LE MALADE IMAGINAIRE, LA 4^E REPRÉSENTATION
(théâtre)

Théâtre Lionel-Groulx 20h00

Nous vous présentons la célèbre comédie *Le malade imaginaire*, mais nous imaginons et vous faisons vivre, tout en appuyant sur des faits historiques relatés, la 4^e représentation jouée le 17 février 1673. C'est son chant du signe. Ce jour-là, malgré la maladie, Molière persévère et joue avec tout ce qu'il lui reste d'énergie, d'aplomb et de courage pour faire rire son public une dernière fois.

Production : La Comédie Humaine

Texte : Molière

Mise en scène : Martin Lavigne

Interprètes : Pierre Chagnon, Mireille Deyglun, France Parent, Jean-François Blanchard, Claude Tremblay, Marie-Ève Trudel, Nicolas Germain-Marchand, Simon Fréchette-Daoust.

22 sièges au parterre

prix-Centre : 35\$ (avant le 6 décembre)

prix régulier : 40\$ (billetterie)

+++++
Samedi 21 mars 2020

POUR UNE HISTOIRE D'UN SOIR
(chanson)

Théâtre Lionel-Groulx 20h00

Spectacle en chansons avec Marie Denise Pelletier, Joe Bocan et Marie Carmen.

22 sièges au parterre

prix-Centre : 43\$ (avant le 17 janvier)

prix régulier : 50,50\$ (billetterie)



FORMULAIRE D'INSCRIPTION

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

Réservé à l'administration

Automne Hiver
 Printemps Été
 no.inscription

	Init.	
--	-------	--

No. de membre	Nom	Prénom	Téléphone
			-

<input type="checkbox"/>	← Cochez si aucun changement (adresse ou courriel)	Date	Heure

Adresse	App.	Ville	Code postal

Courriel	Date de naissance			Homme <input type="checkbox"/>
	Jour	Mois	Année	Femme <input type="checkbox"/>

Cochez ici

<input type="checkbox"/> Montant de base (25\$) résident de Blainville Total (25\$) <input type="checkbox"/> Montant de base (25\$) non-résident de Blainville (+45\$) Total (70\$) Cochez ici Renouvellement <input type="checkbox"/> Nouveau membre <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Numéro de la carte de citoyen de Blainville : _____	Tarif _____ \$
--	--

Cours / activités	Code	Jour	Heure	
				\$
				\$
				\$
				\$
				\$
TOTAL :				\$

Intéressé à devenir bénévole pour le Centre ?	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
Commentaires / suggestions :		

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT:

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

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

<u>À compléter par l'administration</u>	
Date renouvellement : _____	
Paiement : Chèque	<input type="checkbox"/> # _____
	<input type="checkbox"/> _____ \$
Paiement reçu le : _____	
Par: (Initiales) _____	