Session Hiver 2021
Programmation des activités vituelles

Période d'inscriptions :
Mardi 5 au vendredi 8 janvier 2021
de 9 h à 11 h 45 et de 13 h à 15 h

Début des cours :
Lundi 18 janvier 2021

Table des matières

La politique d'inscription aux activités.....3
Activités physiques.....5
Activités culturelles.....7
Langues.....10
Activités de loisirs.....12
Les événements spéciaux à venir.....14
Services aux membres.....15
Les opportunités de bénévolat.....16
Grille horaire des activités.....18

L'équipe d'Action Centre-Ville :

Nadia Hébert, codirectrice générale
Hélène Laviolette, codirectrice générale
Moses Nkurunziza, responsable du développement social et communautaire
Phillipine Bonte, coordonnatrice des bénévoles et des services d'entraide
Martine Chagnon, intervenante de milieu
Christine Bouchard, intervenante de milieu
Jin Lin, intervenante de milieu
Tahar Rais, chef cuisinier
Linda Payette, préposée à l'entretien
Fatima Camara, aide cuisiniere

La mission d'Action Centre-Ville :

Action Centre-Ville est un organisme communautaire qui vise à rejoindre les personnes de 50 ans et plus résidant principalement au centre-ville de Montréal. Il offre un éventail d'activités et de services sociocommunautaires axé sur le bien-être et la santé globale tout en favorisant l'entraide et la solidarité sociale.

Les valeurs de l'organisme :

Respect, intégrité, liberté et engagement.

Nos coordonnées :

105, rue Ontario Est, bureau 201
Montréal (Québec) H2X 1G9
Téléphone : 514 878-0847
Télécopieur : 514 878-0452
www.acv-montreal.com
Heures d'ouverture de 9 h à 16 h

Bureau des intervenantes de milieu d'Action Centre-Ville dans les Habitations Jeanne-Mance :

100, rue Ontario Est
Appartement 1088, 8^{e} étage
Christine Bouchard : 514-868-3368
Xiaoyan Zhang : 514-872-7008

Veuillez noter que le renouvellement de la carte de membre est obligatoire pour bénéficier des activités virtuelles et de nos services.

SVP ne pas vous déplacer.

Modalités d'inscription aux activités virtuelles:

• Appelez-nous au 514-878-0847 dès le mardi 5 janvier à 9 h pour réserver votre place à l'activité désirée. *Pour valider votre inscription, vous devez parler à un employé. Ne pas laisser de message dans la boîte vocale.*

• Envoyez un courriel dès le mardi 5 janvier à 9 h à l'adresse courriel : moses.nkurunziza@acv-montreal.com en mentionnant l'activité ou les activités auxquelles vous voulez vous inscrire.

Pour effectuer un paiement :

• Par la poste : Libellez votre chèque à l'ordre d'Action Centre-Ville. *Les paiements pour les activités et le renouvellement de la carte de membre devront être reçus au plus tard après le premier cours de la session.*

• En ligne par carte de crédit: Un lien vous sera envoyé par courriel pour les activités virtuelles suite à votre inscription par courriel ou téléphone.

Carte de membre :

Pour un *renouvellement*:

• Par virement interac à l'adresse courriel suivante: info@acv-montreal.com Afin que nous puissions encaisser l'argent, vous aurez à fournir une question secrète. Nous vous demandons d'utiliser celle-ci: À quel organisme je m'inscris pour l'hiver 2021 ? Réponse : acv (en minuscules)

• À nos bureaux, en prenant rendez-vous avec Philippine Bonte.

• En utilisant le mode de paiement en ligne de façon 100% sécuritaire par carte de crédit via la plateforme Simplyk. Un lien vous sera envoyé par courriel.

Pour une *nouvelle adhésion* :

• Sur rendez-vous auprès de Philippine Bonte

Vous avez des questions ? N'hésitez pas à nous écrire ou à nous téléphoner au 514-878-0847

Notre politique d'inscription aux activités virtuelles

Nous vous invitons à lire notre politique d'inscription à nos activités :

• Les activités s'adressent aux membres d'Action Centre-Ville. La cotisation annuelle est de 15 $. Lors des inscriptions, veuillez avoir en votre possession votre carte de membre ou la renouveler;

• Ne pas vous déplacer pour faire votre inscription. Appelez-nous au 514-878-0847 ou envoyez-nous un courriel à l'adresse suivante : moses.nkurunziza@acv-montreal.com en nous mentionnant l'activité désirée.

• Le coût de l'activité doit être payé en totalité lors de l'inscription;

• Les paiements pour les activités peuvent se faire de deux façons :

Par carte de crédit via la plateforme Simplyk. Le lien vous sera envoyé par courriel pour finaliser l'inscription.

En nous faisant parvenir un chèque par la poste ou en venant nous le porter en personne sur rendez-vous.

• Un membre peut assister gratuitement et uniquement au premier cours pour savoir en quoi consiste l'activité et ce, si le groupe n'est pas complet. Pour ce faire, vous devez le demander au responsable du développement social et communautaire.

• Toute demande de remboursement fera l'objet de 5 $ en frais administratifs;

• Aucun remboursement ne sera effectué après le premier cours;

• L'inscription à un cours ne peut être reportée à une session ultérieure;

• Les participants sont tenus de respecter la case horaire de leurs activités;

• S'il n'y a pas assez d'inscriptions à une activité, Action Centre-Ville se réserve le droit de l'annuler et de rembourser les participants;

• Il se peut que les frais d'inscription aux activités ne couvrent pas le matériel requis.

• Dans ce cas, il pourrait y avoir des frais supplémentaires ;

• Toute personne qui souhaite s'absenter d'un cours ou pour une durée prolongée doit en aviser le professeur ou le responsable du développement social au 514 878-0847;

• Toute personne qui souhaite abandonner un cours doit en aviser son professeur ou le responsable du développement social au 514 878-0847;

• Lorsqu'une demande de remboursement a été effectuée, les participants ont deux semaines pour récupérer leur argent.

Activités physiques

Muscul'action

Muscul'action est un programme d'initiation à la musculation conçu par Kino-Québec. Il s'adresse aux personnes âgées de 50 ans et plus qui désirent améliorer leur capacité musculaire. Muscul'action offre six routines de quatre exercices de musculation à réaliser avec des poids. Ce sont des exercices sécuritaires et faciles d'exécution.

Horaire : Lundi de 13 h 30 à 14 h 30

Coût : 10 $ pour 10 semaines

Dates : 19 janvier au 23 mars 2021

Lieu : ZOOM

Responsable : Christiane Sauvé

Le défi santé

C'est bien connu, il est recommandé de faire de l'exercice au moins 30 minutes par jour. Action Centre-Ville vous propose de participer au défi santé.

Horaire : du lundi au vendredi de 11 h à 11 h 30

Coût : 10 $ pour 10 semaines

Dates : 18 janvier au 26 mars 2021

Lieu : ZOOM

Responsable : Marie-Thérèse Chan-Lai

Flexibilité

Les avantages de la flexibilité vont bien au-delà de la réduction des courbatures après le sport. Il existe, à travers la souplesse, des bénéfices considérables pour la santé tels que : renforcer la protection de la colonne vertébrale, soutenir le mouvement fonctionnel, prévenir blessures et maladie, maintenir une bonne posture, améliorer les performances sportives, etc.

Horaire : Jeudi de 10 h à 11 h

Coût : 30 $ pour 10 semaines

Dates : 21 janvier au 25 mars 2021

Lieu : ZOOM

Responsable : Marie-Eve Morin

Qi-Gong

Le Qi-Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise. En associant mouvements lents, exercices de respiration et de concentration, ce cours nous apprend à faire circuler l'énergie dans notre corps et il procure un grand bien-être. Les exercices s'effectuent au sol, assis et debout.

Horaire : mardi de 10 h à 11 h

Coût : 10 $ pour 10 semaines

Dates : 19 janvier au 23 mars 2021

Lieu : ZOOM

Responsable : Diane Boyer

Yoga

Expérimentez les concepts-clés du yoga (posture, détente, respiration) par des exercices simples, sécuritaires et faciles à intégrer dans le quotidien! Possibilité de le faire sur chaise en fonction de votre condition physique.

Horaire : vendredi de 14 h à 15 h

Coût : 30 $ pour 10 semaines

Dates : du 22 janvier au 26 mars 2021

Responsable : Élaine Doyon

Zumba Gold

Adaptés pour les besoins des seniors, les cours sont basés sur une chorégraphie Zumba facile à suivre qui vous permet de développer votre équilibre et votre coordination et de pratiquer une gamme de mouvements. Venez essayer la salsa, le merengue sur des rythmes endiablés! Vous viendrez pour faire de l'exercice, vous repartirez revitalisés et en pleine forme.

Horaire : mercredi de 14 h à 15 h

Coût : 20 $ pour 10 semaines

Dates : du 20 janvier au 24 mars 2021

Lieu : ZOOM

Responsable : Angela Sánchez

Salsa et danses latines

Le rythme de la salsa contribue à votre santé physique et mentale, entraînant presque tout le corps. Vous augmenterez votre résistance, votre souplesse et la coordination de vos mouvements avec une musique rythmée et dynamique.

Horaire : mercredi de 10 h à 11 h

Coût : 10 $ pour 10 semaines

Dates : du 20 janvier au 24 mars 2021

Lieu : ZOOM

Responsable : Garcia Mildredth

Activités culturelles

Atelier au Vivier - La suite des bruits des arbres et des plantes

Vous continuerez à vous initier aux musiques nouvelles à travers la découverte d'œuvres en lien avec la nature sous toutes ses formes (arbres, plantes, germination, floraison…). Inventer ses propres créations en groupe en utilisant la voix, des percussions et des dispositifs électroniques. Rencontrer des artistes et partager leur démarche de composition ou d'interprétation. Naturellement, les nouveaux participants sont aussi les bienvenus !

Horaire : mercredi de 9 h 30 à 11 h 30

Coût : 15 $ pour 10 semaines

Dates : 20 janvier au 24 mars 2021

Lieu : ZOOM

Nombre de participants : 15 personnes

Responsable : Emmanuelle Lizère et quelques invités

Atelier artistique avec la Galerie B-312

En collaboration avec la Galerie B-312, l'artiste multidisciplinaire Carolyne Scenna vous fera découvrir diverses techniques et procédés en lien avec la manipulation des images photographiques et du dessin. À travers notamment la juxtaposition et la superposition de textes, d'archives diverses, de photos, ainsi que l'usage d'objets familiers, l'artiste invitera les participants à concevoir collectivement une installation éclectique aux formes multiples.

Horaire : mardi de 13 h 15 à 15 h 50

Date : Du 16 février au 20 avril 2021

Coût : 10$ pour 10 semaines

Lieu : ZOOM

Responsable : Carolyne Scenna, artiste

Écriture créative

«Dans l'écriture, la main parle; et dans la lecture, les yeux entendent les paroles.» - Eugène Géruzez

Le but est d'initier les participants à la simple richesse de l'écriture, de les faire penser, créer, décrire, inventer...et de partager. Cela se fera par le biais d'exercices d'écriture en classe ainsi que la création de 'L'histoire qui continue'.

Il faudra avoir une connaissance aisée du français écrit et être prêt à partager ses créations avec ses collègues d'atelier. (Ce n'est pas un cours de français et nous ne corrigerons pas les fautes d'orthographe)

Horaire : Mercredi de 10 h 30 à 11 h 30

Coût : 10 $ pour 10 semaines

Dates : 20 janvier au 24 mars 2021

Lieu : ZOOM

Nombre de participants : 10 personnes

Responsable : Sandra Spina

Visite virtuelle des musées

Découvrez virtuellement les plus beaux musées du monde sélectionnés par nos bénévoles. Une expérience culturelle à ne pas manquer ! Pour ceux et celles qui le désirent, une discussion sur Zoom suivra les visites. Programme disponible au www.acv-montreal.com.

Horaire : Jeudi de 11 h à 12 h

Coût : 10 $ pour 10 semaines

Dates : Jeudi 21 janvier au 25 mars 2021

Lieu : ZOOM

Nombre de participants : 20 personnes

Responsable : Lucie Godard et Martine Guihard

Visite virtuelle des plus beaux sites du monde

Le programme s'inspire des meilleurs endroits à visiter répertoriés par Lonely Planet et Tripadvisor. Vous recevrez la liste des vidéos à voir une semaine à l'avance et nous nous rencontrerons par Zoom pour en parler le lundi suivant. Les personnes qui souhaitent une immersion plus grande dans un pays voudront peut-être s'inscrire aussi à la visite des musées, car le musée visité le jeudi se trouve dans le même pays que celui du site visité le lundi. De plus, des lectures associées à chacun des pays et des lieux visités vous seront proposées.

Horaire : Lundi de 11 h à 12 h

Coût : 10 $ pour 10 semaines

Dates : Lundi 18 janvier au 22 mars 2021

Lieu : ZOOM

Nombre de participants : 20 personnes

Responsable : Lucie Godard et Martine Guihard

Mosaïque : Les cafés-rencontres interculturels d'Action Centre-Ville

Découvrez différents pays et cultures à travers les histoires de vie et les expériences de nos membres. Vous avez envie d'en apprendre d'avantage sur la belle communauté d'Action Centre-Ville ? Cette activité est pour vous ! Joignez-vous à ces rencontres virtuelles ! Vous avez envie de nous partager votre histoire et celle de votre pays ? Communiquez avec Moses dès maintenant !

Horaire :

- Mardi 19 janvier 2021 de 13h30 à 15h : Témoignage de Lise Catudal (visionnement du film «Crise d'octobre» et échanges sur l'évènement)
- Mardi 16 février de 13h30 à 15h (personne à confirmer)
- Mardi 16 mars 2021 de 13 h 30 à 15 h : Découvrez le Gabon avec Martine Bondo

Lieu : ZOOM

Activité gratuite et Inscriptions obligatoires.

Cours de langues

Anglais – niveau avancé

Les participants suivent un cours pour perfectionner leur vocabulaire et utiliser l'anglais dans des conversations de tous les jours. Ce cours s'adresse aux personnes capables d'interagir en anglais.

Horaire : vendredi de 10 h à 11 h

Coût : 10 $ pour 10 semaines

Dates : 22 janvier au 26 mars 2021

Lieu : ZOOM

Nombre de participants : 20 personnes

Responsable : Clélia Bellot

Conversation libre en espagnol – niveau avancé

Cet atelier s'adresse à des participants qui parlent couramment espagnol et qui veulent converser librement en groupe et de façon informelle.

Horaire : mardi de 13 h 30 à 15 h

Dates : 19 janvier au 23 mars 2021

Coût : 10 $ pour 10 semaines

Nombre de participants : 20 personnes

Lieu : ZOOM

Responsable : Clélia Bellot

Conversation française - niveau avancé

Dans ce cours les participants approfondiront leurs connaissances de la langue française et développeront leur vocabulaire. Ce cours sera axé sur la conversation.

Horaire : Mercredi de 13 h 30 à 15 h

Dates : 20 janvier au 24 mars 2021

Coût : 10 $ pour 10 semaines

Lieu : ZOOM

Nombre de participants : 12 personnes maximum

Responsable : Christiane Jansen

Espagnol

Niveau débutant

Ce cours s'adresse aux participants intéressés à acquérir des notions de base en espagnol et à découvrir la culture latine.

Horaire : mardi de 14 h à 15h30

Coût : 10 $ pour 10 semaines

Dates : mardi 19 janvier au 23 mars 2020

Lieu : ZOOM

Nombre de participants : 12 personnes

Responsable : Eduardo Donato Garcia Mantero

Niveau intermédiaire

Ce cours s'adresse aux participants ayant déjà une base en espagnol et qui souhaitent se perfectionner.

Horaire : jeudi de 14 h à 16 h

Coût : 10 $ pour 10 semaines

Dates : jeudi 21 janvier au 25 mars 2020

Lieu : ZOOM

Nombre de participants : 12 personnes

Responsable : Eduardo Donato Garcia Mantero

Activités de loisirs

Cercle de lecture

« La lecture est là pour nous réinsuffler du souffle, du désir et du sens. À tout âge, créer c'est libérer des possibilités de vie susceptibles d'accroitre à la fois la puissance de la sensibilité et la jouissance du fait de vivre. »

Venez découvrir de nouveaux auteurs ou encore partager vos découvertes littéraires en groupe. Le choix des lectures se fera au premier cours.

Horaire : 3e jeudi du mois de 13 h à 15 h 30

Coût : 10 $ pour 3 rencontres

Dates : 21 janvier, 18 février et 18 mars 2021

Lieu : ZOOM

Responsable : Lise Catudal

Club de photographie

« Vous ne prenez pas une photographie, vous la créez. » Ansel Adams

Vous êtes photographe amateur (peut-être même sans en être conscient) ? Vous prenez plaisir à découvrir « la » photo-vedette dans votre collection de photos prises pendant un voyage, une marche ou un événement ? Vous aimeriez découvrir des applications qui pourraient rehausser vos photos ? Vous aimeriez partager vos photos avec d'autres membres d'Action Centre-Ville et échanger des commentaires constructifs ? Vous aimeriez rencontrer d'autres membres qui, comme vous, prennent plaisir à prendre des photos, que ce soit avec un téléphone intelligent, une tablette, une caméra réflex, ou une caméra automatique ?

Alors, si vous avez répondu oui à au moins une des questions ci-dessus, joignez-vous à moi pour participer au club de photographie et participer à des exercices - exemples: nature morte, photos noir et blanc, profil, expressions faciales, etc. Et par l'entremise de prises, de partages, de bonne humeur, qui sait, nous pourrions même nous retrouver avec un vernissage à la fin de la session.

Horaire : jeudi de 13 h à 14 h

Coût : 10 $ pour 10 semaines

Dates : 21 janvier au 25 mars 2021

Lieu : ZOOM

Nombre de participants : 20 personnes

Responsable : Sandra Spina et Carole Dallaire

Matériel : Ayez votre téléphone intelligent, tablette ou appareil photo. Avoir un compte Facebook est aussi recommandé pour l'atelier afin de partager vos photos avec le groupe.

Scrabble duplicate

Le Scrabble duplicate est une variante du jeu de Scrabble qui consiste à jouer une partie seul en tentant à chaque coup de faire le meilleur score possible, selon les lettres sur le chevalet et la configuration de la grille. En duplicate, chaque joueur a sa propre grille et joue la même partie que ses adversaires, avec les mêmes lettres qu'eux à chaque coup. Le mot qui obtient le meilleur score est retenu et tous les joueurs le placent sur leur propre grille.

Horaire : lundi de 13 h 15 à 15 h 50

Coût : 10 $ pour 10 semaines

Dates : Lundi 18 janvier au 22 mars 2021

Lieu : ZOOM

Responsable : Lise Catudal

Matériel : votre jeu de scrabble

Ateliers en collaboration avec l'Éco-quartier :

Venez assister virtuellement et gratuitement aux différents ateliers proposés par l'Éco-quartier. Plusieurs thématiques en lien avec l'environnement, l'écologie et l'agriculture. Suite à votre inscription, nous vous ferons parvenir les liens Zoom des rencontres.

Atelier 1 : Cuisine zéro déchet

Par où commencer le virage zéro déchet? Une pièce de la maison à la fois! Introduction aux concepts de 3RV et zéro déchet, et comment les utiliser pour réduire les déchets dans votre cuisine. Fabriquez votre propre emballage alimentaire réutilisable et apprenez d'autres trucs pour une cuisine zéro déchet.

Date : Le jeudi 21 janvier 2021 de 9 h 30 à 10 h 30

Coût : gratuit pour les membres

Lieu : ZOOM

Responsable : Adrienne Richards

Atelier 2 : L'empreinte écologique

Dans l'atelier de l'empreinte écologique, la définition de celle-ci est abordée, ainsi que ce qui la compose. Un survol de l'empreinte écologique des différents pays comparés entre eux ainsi que le cas plus précis de celle du Canada sont vus au cours de l'atelier. On y montre aussi comment calculer sa propre empreinte écologique et on discute du jour du dépassement. Finalement, des solutions tant au niveau individuel que global sont discutées lors de la présentation. Une période de questions conclut la présentation qui dure environ une heure.

Date : Le jeudi 28 janvier 2021 de 9 h 30 à 10 h 30

Coût : gratuit pour les membres

Lieu : ZOOM

Responsable : Adrienne Richards

Atelier 3 : Démystifier les changements climatiques

Qu'est-ce que l'effet de serre? Quel est le rôle du carbone et du méthane? Quels sont les impacts des changements climatiques dans nos vies et ailleurs sur la planète? Le but de cette conférence n'est pas d'être alarmiste, mais plutôt de démystifier les concepts scientifiques de base et l'actualité autour de ce sujet chaud et d'encourager le dialogue entre les citoyens pour trouver des solutions concrètes à partir de la base.

Date : Jeudi 11 février 2021 de 9 h 30 à 10 h 30

Coût : gratuit pour les membres

Lieu : ZOOM

Responsable : Adrienne Richards

Services aux membres

Livraison de repas à domicile

Grâce à son équipe de livreurs bénévoles dévouée, Action Centre-Ville offre à ses membres un service de livraison de repas à domicile pour les personnes qui ne peuvent se déplacer. Action Centre-Ville dessert le territoire suivant : entre René-Lévesque et Sherbrooke, Sanguinet et Saint-Laurent. Vous êtes en convalescence, en perte de mobilité ou encore en quarantaine ? N'hésitez pas à contactez Philippine Bonte au 514 878-0847.

Service de repas à emporter (congelés ou frais)

Vous souhaitez faire quelques provisions ? Action Centre-Ville vous propose de venir récupérer au Centre des plats préparés par notre chef-cuisinier Tahar aux prix habituels de 5 $ pour un repas complet ou de 3,50 $ pour le plat seul.

Pour ce faire, commandez vos plats au minimum 48 heures à l'avance auprès d'un employé d'Action Centre-Ville et convenez d'un rendez-vous (date et heure) pour venir les récupérer. Le paiement se fera par chèque ou en argent comptant. Merci de prévoir l'argent juste.

Veuillez noter que le port du masque est obligatoire dans les locaux d'Action Centre-Ville. Ayez-le en votre possession lorsque vous viendrez récupérer votre commande.

Soin des pieds

Une infirmière offre une clinique de soins de pieds le premier mercredi de chaque mois à Action Centre-Ville. Service de pédicure, nettoyage et soins de base pour les ongles et conseils d'usage pour les soins de la peau. Un dossier sera complété à la première visite.

Horaire : sur rendez-vous seulement

Coût : 40 $ le 1er traitement, 35 $ les traitements suivants (Paiement en argent comptant)

Dates : le 1er mercredi de chaque mois

Lieu : salle du Faubourg (216)

Responsable : infirmière en soins de pieds

Appels d'amitié :

Nouveau service d'Action Centre-Ville en vigueur depuis mars 2020 ! Un bénévole attentionné sera disponible pour vous téléphoner régulièrement. Si vous êtes une personne aînée et que vous êtes confinée à domicile, peut-être désirez-vous bénéficier de nos services d'appels d'amitié ou simplement vous inormer?

N'hésitez pas à communiquer avec Philippine au (514) 878-0847.

Cliniques d'impôts

Les inscriptions à nos cliniques d'impôts débuteront le lundi 1er février 2021 auprès de Philippine Bonte. Des frais de 5 $ sont demandés lors de votre inscription.

Ces cliniques s'adressent aux personnes à faible revenu. Les cliniques auront lieu en mars ou avril 2021, les dates sont à confirmer.

Intervention de milieu

L'intervention de milieu consiste à dépister et à assister les personnes de 50 ans et plus qui sont en difficulté ou qui ont simplement besoin d'un petit coup de pouce. Les intervenantes de milieu aident les personnes qui en font la demande à identifier les ressources locales dont elles pourraient avoir besoin pour résoudre leurs problèmes.

Vous avez besoin de références ou encore de conseils ? Veuillez noter qu'en raison de la Covid-19, les intervenantes privilégient les interventions par téléphone.

Vous pouvez contacter : Martine Chagnon au 514-419-4919, Christine Bouchard au 514-868-3368 ou Jin Lin au 514-872-7006

Campagne annuelle de financement

Votre don est précieux pour la poursuite de notre mission !

Action Centre-Ville est un organisme communautaire qui travaille à briser l'isolement tout en améliorant les conditions de vie des personnes de 50 ans et plus, depuis 1987.

Comme vous le savez Action Centre-Ville vit présentement une situation hors du commun en raison de la pandémie qui frappe de plein fouet l'ensemble de notre société. Les contraintes liées à la Covid-19 ont amené notre organisme à s'adapter et à se réinventer afin de maintenir ses services pour ses membres et les aînés les plus vulnérables. Or, notre organisme doit également composer avec l'évolution des consignes émises par la santé publique et dans ce contexte changeant nous faisons appel à votre solidarité.

Pour réaliser sa mission, l'organisme compte sur une équipe de travail de dix personnes et sur plus de 100 bénévoles. Or, l'argent, le nerf de la guerre, n'est pas toujours au rendez-vous. L'augmentation des coûts et le gel (ou parfois les coupures) de subventions font partie d'une réalité à laquelle nous sommes confrontés jour après jour. En faisant un don, vous allez contribuer à un organisme dynamique, un milieu de vie qui, au cœur de ses actions, œuvre quotidiennement pour favoriser la santé globale des aînés.

C'est pourquoi nous faisons appel à votre générosité afin que vous puissiez continuer à profiter pleinement de nos activités et services. Votre don constitue également une marque de confiance envers l'organisme, une adhésion à sa mission et un encouragement pour continuer d'offrir les services que nous dispensons.

Restons solidaires d'Action Centre-Ville maintenant et pour le futur !

Un reçu pour fins d'impôt est délivré pour tout don de 25$ et plus.

Je désire contribuer à la réalisation de la mission d'Action Centre-Ville avec un don de :

15 $ _____ 25 $_____ 50$_____ 100 $_____ Autre montant : _____

Remettez ce formulaire avec votre don à Nadia Hébert, codirectrice, ou postez-le au :

105, rue Ontario Est, bureau 201, Montréal (Québec) H2X 1G9

Merci pour votre générosité !

Opportunités de bénévolat

Titre du poste	**Tâches**	Disponibilité
Aide dans la cuisine	Aider nos cuisiniers dans la cuisine pour la préparation des repas du midi.	Lundi au vendredi de 11h00 à 15h00
Livraison de repas	Le Centre offre la livraison de repas (à pied) du lundi au vendredi, à 11h. Il s'agit de se rendre chez des personnes qui ont besoin de repas chauds du jour. Les repas sont livrés dans de petites boîtes à lunch individuelles.	Lundi au vendredi de 11h00 à 12h00
Tri de denrées alimentaires	Trier, nettoyer et couper les légumes, fruits ou autres denrées périssables que nous recevons de Moisson Montréal.	Lundi au vendredi de 13h00 à 16h00
Réception	Il s'agit de répondre au téléphone, de transmettre les messages, d'accueillir les gens qui arrivent et d'effectuer quelques tâches de bureau lorsque demandé.	Lundi au vendredi de 9h00 à 12h45 ou de 12h45 à 15h00
Animation de cours ou de conférences	L'organisme est toujours à la recherche de personnes ayant des connaissances ou des passions et qui aimeraient les partager avec d'autres membres. L'animation varie d'une heure à une session complète, selon le désir de la personne bénévole.	Lundi au vendredi entre 9h00 et 16h00 selon vos disponibilités
Comités permanents	Vous pouvez vous joindre à différents comités consultatifs selon vos intérêts et aptitudes. Les comités se rencontrent environ 4 fois durant l'année. Comités: cuisine, sociocommunautaire, bénévolat et intervention de milieu.	4 fois par année, lors des heures d'ouverture du Centre (lundi au vendredi entre 11h00 et 16h00)

On qualifie de bénévole une personne qui s'implique de son plein gré et ce, sans rémunération.

Communiquez avec Philippine Bonte pour plus d'informations !

Action Centre-Ville

SALLES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Activités en matinée Via ZOOM	10 h à midi Visite virtuelle des plus beaux sites du monde (10 $ pour 10 semaines) 11 h à 11 h 30 Le défi santé ! (10 $ pour 10 semaines)	10 h à 11 h Qi-Gong (10 $ pour 10 semaines) 11 h à 11 h 30 Le défi santé ! (10 $ pour 10 semaines)	9 h 30 à 11 h 30 Atelier de créations avec le Vivier (15 $ pour 10 semaines) 10 h à 11 h Salsa et danses latines (10 $ pour 10 semaines) 10 h 30 à 11 h 30 Écriture créative (10 $ pour 10 semaines) 11 h à 11 h 30 Le défi santé ! (10 $ pour 10 semaines)	9 h 30 à 10 h 30 Ateliers avec l'Écoquartier (3 ateliers :21 janv, 28 janv et 11 fév. 2021) 10 h à 11 h Flexibilité (30 $ pour 10 semaines) 11 h à 11 h 30 Le défi santé ! (10 $ pour 10 semaines) 11 h à midi Visite virtuelle des musées (10 $ pour 10 semaines)	10 h à 11 h Anglais—Niveau avancé (10 $ pour 10 semaines) 11 h à 11 h 30 Le défi santé ! (10 $ pour 10 semaines)
Activités en après-midi Via ZOOM	13 h 15 à 15 h 50 Scrabble duplicate (10 $ pour 10 semaines) 13 h 30 à 14 h 30 Muscul'action (10 $ pour 10 semaines)	13 h 30 à 15 h Mosaïque cafés — rencontres virtuels (Gratuit / une fois par mois) **Dès le 19 janvier 2021** 13 h 15 à 15 h 50 La Galerie B-312 **Dès le 16 février** (10 $ pour 10 semaines) 13 h 30 à 15 h Conversation libre en espagnol– Niveau avancé (10 $ pour 10 semaines) 14 h à 15 h 30 Espagnol —Niveau débutant (10 $ pour 10 semaines)	13 h 30 à 15 h Conversation française—Niveau avancé (10 $ pour 10 semaines) 14 h à 15 h Zumba Gold (20$ pour 10 semaines)	13 h à 15 h 30 Cercle de lecture 3e jeudi du mois **(1re rencontre : 21 janv. 2021)** (10 $ pour 3 séances) 13 h à 14 h Club de photographie (10$ pour 10 semaines) 14 h à 16 h Espagnol—Niveau intermédiaire (10 $ pour 10 semaines)	14 h à 15 h Yoga (30 $ pour 10 semaines)

Renouvellement de la carte de membre 2020-2021 (15$) :

Deux options s'offrent à vous pour *renouveler* votre carte de membre :

Option 1 : Il est possible de le faire par virement interac à l'adresse courriel suivante: info@acv-montreal.com

Afin que nous puissions encaisser l'argent, vous aurez à fournir une question secrète. Nous vous demandons d'utiliser celle-ci: À quel organisme je m'inscris pour l'hiver 2021 ? Réponse : acv (en minuscules)

Option 2 : Effectuer le paiement en même temps que votre inscription à une activité, par carte de crédit, via la plateforme Simplyk. Un lien vous sera envoyé par courriel.

Option 3 : À nos bureaux, en prenant à l'avance un rendez-vous avec Philippine Bonte.